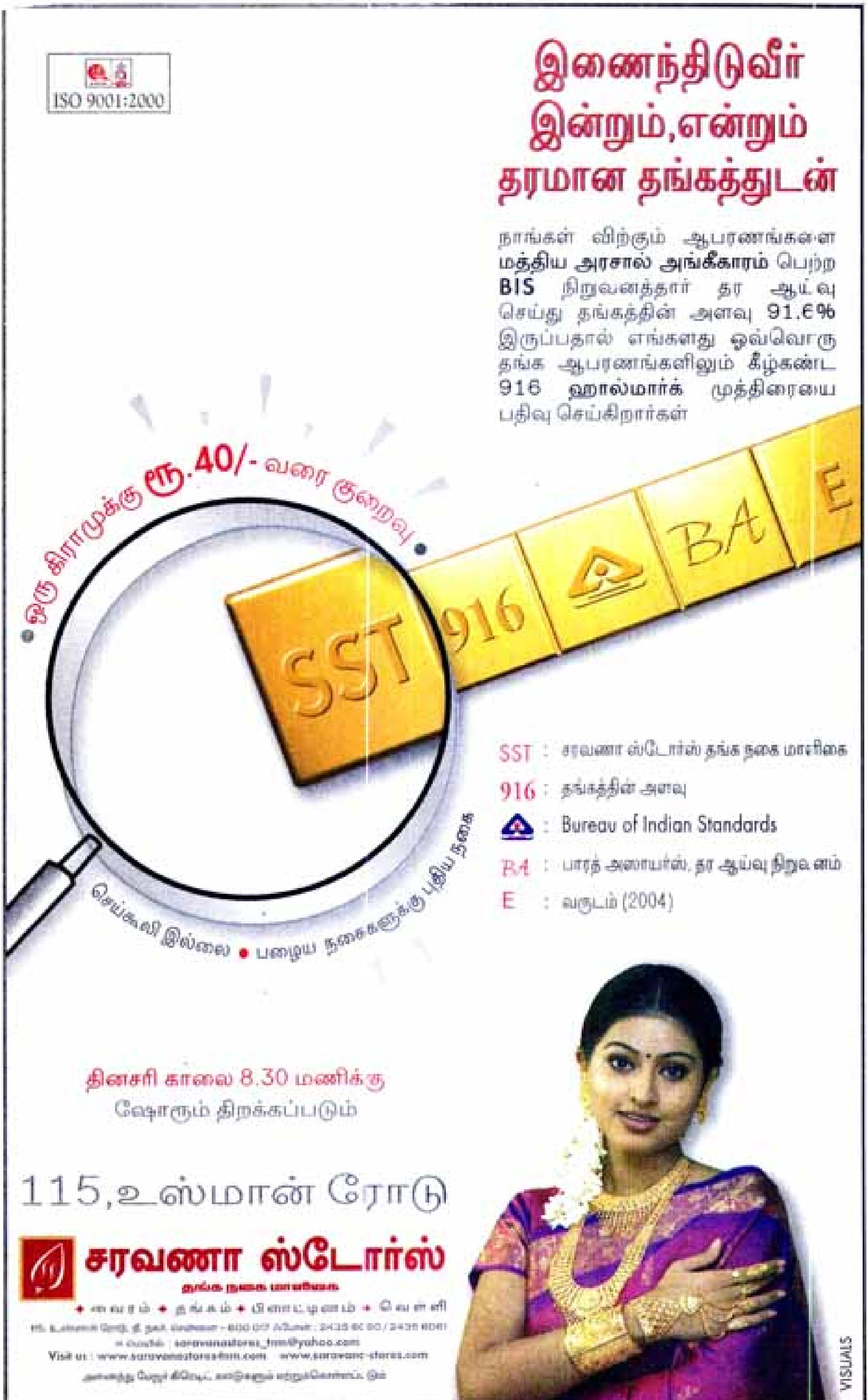
மங்கையர் மலர்



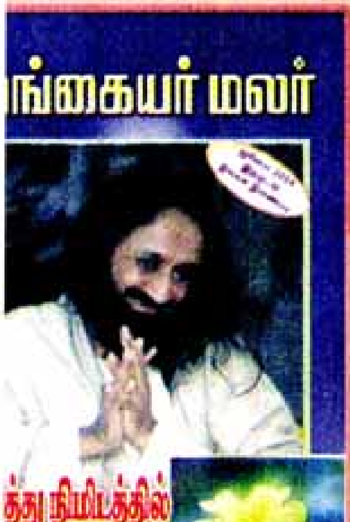
MANGAYAR MALAR ஆகஸ்ட் 2004 விலை ரூ 15


ISO 9001:2000
இணைந்திடுவீர்
இன்றும், என்றும்
தரமான தங்கத்துடன்
நாங்கள் விற்கும் ஆபரணங்களை மத்திய அரசால் அங்கீகாரம் பெற்ற BIS நிறுவனத்தார் தர ஆய்வு செய்து தங்கத்தின் அளவு 91.6% இருப்பதால் எங்களது ஒவ்வொரு தங்க ஆபரணங்களிலும் கீழ்கண்ட 916 ஹால்மார்க் முத்திரையை பதிவு செய்கிறார்கள்
ஒரு கிராமுக்கு ரூ.40/- வரை குறைவு
SST 916 BA E
செய்கூலி இல்லை • பழைய நகைகளுக்கு புதிய நகை
SST : சரவணா ஸ்டோர்ஸ் தங்க நகை மாளிகை
916 : தங்கத்தின் அளவு
Bureau of Indian Standards
BA : பாரத் அஸாயர்ஸ், தர ஆய்வு நிறுவனம்
E : வருடம் (2004)
தினசரி காலை 8.30 மணிக்கு
ஷோரூம் திறக்கப்படும்
115, உஸ்மான் ரோடு
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
• வைரம் • தங்கம் • பிளாட்டினம் • வெள்ளி
VISUALS



மங்கையர் மலர்

ஜூலை 2004



மலர் : 24

இதழ் : 6



மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட் ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்



சிங்கப்பூருக்கு

ஓர் இலவசப் பயணம்

ஆஹா! இச்சலுகை உங்களுக்கு ஒரு கனவுலக வாய்ப்பினை அளிக்கப்போகிறது! எங்கள் ஷோருமில் தங்க நகைகளை வாங்கி கூப்பனை நிரப்புங்கள். நீங்களும், நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் நபரும், ஷாப்பிங் செய்பவர்களின் சொர்க்கமான சிங்கப்பூருக்கு இலவசப் பயணம்* செல்லும் அதிர்ஷ்டசாலிகளாக இருக்கலாம்!

அதுமட்டுமல்ல, சிங்கப்பூரில் 1.75 லட்சம் சதுர அடியில் பரந்து விரிந்திருக்கும் முஸ்தபா சென்டரில் ஒரு சர்வதேச ஷாப்பிங் அனுபவத்தையும் நீங்கள் பெறலாம். இந்த மையம் 24 மணி நேரமும் 365 நாட்களும் திறந்திருக்கும். இங்கு நீங்கள் ஒரு ஊசி முதல் விமான பயணச் சீட்டு வரை அனைத்தையும் ஒரே இடத்தில் வாங்கி மகிழலாம்.

முந்துங்கள்! எங்கள் ஷோருமிற்கு வருகை தாருங்கள். தங்க நகைகளை வாங்கி சிங்கப்பூருக்கு ஒரு இலவசப் பயணம் செல்லத் தயாராகுங்கள்.



*சென்று வர விமான பயணச்சீட்டுகளை வழங்குவோர் முஸ்தபா டிராவல்ஸ்

*3 இரவுகள்/4 பகல்கள் இலவச தங்குமிடத்தை வழங்குவோர் முஸ்தபா ஸ்டார் ஹோட்டல்

- நக்ஷத்திரா மற்றும் ஆஸ்மி வைர நகைகளை ஒவ்வொரு முறை வாங்கும் போதும் இலவச பரிசு
- வைரங்கள் வாங்கும்போது ஒரு காரட்டுக்கு ரூ.2150/- தள்ளுபடி
- பிளாட்டினம் நகைகள் மற்றும் அரிய வகைக் கற்களில் 5% தள்ளுபடி
- கிரெடிட் கார்டுகளுக்கு சேவை கட்டணமில்லை.
- செய்கூலி இல்லை
- பழைய தங்கத்திற்கு புதிய நகைகளை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

இச்சலுகை ஜூலை 3 முதல் ஆகஸ்ட் 2 வரை மட்டுமே.

MUSTAFA
— GOLD MART —

இந்தியா : "முஸ்தபா சென்டர்", 160, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17. போன் : 2431 4051-55 ● பிரத்தியேக கார் பார்க்கிங் வசதி.
சிங்கப்பூர் : முஸ்தபா (பி) லிட்., முஸ்தபா சென்டர், 145, சையத் ஆல்வி ரோடு, சிங்கப்பூர். போன் : 0065 6419 0260

அந்தப் பெண் புகைப்படத்தில் மலர்ந்து சிரித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். முகத்தில் அப்படியோர் மலர்ச்சி, குழந்தைத்தனம்! அவள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறாள்? ஒரு இராக்கிய மனிதனைப் படுக்க வைத்து மிருகத்தனமாக சித்ரவதை செய்து கொண்டு இருக்கிறாள்.

இந்தப் புகைப்படம் ரொம்பவே மனசை சஞ்சலப்படுத்தியது. சிரிப்பு என்பதே ஆண்டவன் மனிதவர்க்கத்திற்கு மட்டுமே கொடுத்தது. அதிலும் குழந்தையின் சிரிப்பு, பெண்களின் சிரிப்பையெல்லாம் எவ்வளவோ வர்ணித்திருக்கிறார்கள். அப்படி இருக்கும் போது ஒரு கொடூரமான காரியத்தைச் செய்யும் பெண் அப்படி ஒரு சிரிப்பைச் சிந்துவாளா?

இராக்கிலேயே சிறைக் கொடுமைகளைப் பற்றி அதிர்ச்சி அடையாத மக்கள் (ஏனென்றால் இதே போன்ற கொடுமைகளை சதாம் உசேனால் அனுபவித்தவர்கள் தான்) பெண்கள் இப்படி



இப்படியும் சிரிப்பு வருமா?

யெல்லாம் செய்வார்களா என்பதில்தான் ஆச்சர்யம் அடைந்தார்களாம்.

'கலி முத்திப் போச்சு!' என தலையில் அடித்துக் கொண்டு நகர்ந்து விடும் விஷயமல்ல இது. ஆணை மூளை வழியே சிந்திப்பவனாகவும், பெண்ணை இதயபூர்வமாக நோக்குபவளாகவுமே ஆண்டவன் படைத்திருக்கிறான். பெண் உணர்வுமயமானவள். அதுதான் அவள் பலம்; பலவீனமும் கூட. அவளின் தாய்மை, உறவுகள் எல்லாமே உணர்வுகளால் வெளிப்படும் போது அன்புமயமானவளாகவும் இருக்கிறாள்; ஆத்திரப்படுபவளாகவும் ஆகிறாள்.

ஏன் நம்மூரிலும் காமாட்சியும், காளியுமாக இரண்டு நிலைகளில் பெண் வெளிப்படுத்தப்படுகிறாளே. பெண் தீமையை எதிர்த்துப் போராடும் போது 'உக்ர தேவதை'யாக காட்சியளிக்கிறாள். அப்போது கூட நம்மூர் கலாசாரத்திலே உக்ரதேவதையோடு அவள் குழந்தைகளை வைத்திருப்பதாக ஐதீகம். அகிலாண்டேஸ்வரிக்கு முன்னே அவள் பிள்ளை விநாயகரை வைத்தவுடன் அவள் சாந்தம் அடைந்தாளாம்.

தெய்வத்தோடு இந்த 'ராட்சஸி'களை ஒப்பிடவில்லை. ஆனால் எங்கிருந்தாலும் பெண்ணின் அடிப்படை உணர்வுகள் மாறுவதில்லையே. அது இயற்கை தந்த வரமல்லவா? அப்படி இருக்கும் போது எப்படி பெண்களால் இப்படியெல்லாம் அரக்கத்தனமாக நடந்து கொள்ள முடிந்தது என்பதுதான் மனதைக் குடையச் செய்கிறது.

வெளியிலே காண்பிக்கும் முகத்திற்கும், உள்ளே நடக்கும் விஷயத்திற்கும் சம்பந்தமில்லை என்பதற்கு மிகச் சிறந்த உதாரணம் இந்தச் 'சிரிப்பு'. அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும் என்பதெல்லாம் காற்றில் பறந்து போய்விட்ட பழமொழியாகி விட்டது. எத்தனை எத்தனை பசப்பு வார்த்தைகள்.

"இதோ நான் ஊருக்குப் போய்ட்டு நாலு நாள்ல வந்துடுவேன். எனக்கு என்ன இந்த ஏரியா புதுசா? பஸ் ஏறினா நேரா வந்துடு



மஞ்சுளா ரமேஷ்

வேன். பணம் தேவையா இருக்கு, கேட்க கஷ்டமாத்தான் இருக்கு"

தேனொழுகப் பேசும் அந்த நபரின் முகத்திலே தெரியும் அளவுகடந்த பணிவு, அந்நியோன்யம், நேசம் - 'பாவம் அவரும்தான் என்ன பண்ணுவார்' என நமக்கே மனம் உருகிப் போகும். பணத்தை எண்ணிக் கொடுத்தனுப்பினால் ஆள் போயே போச்!

அதே போலத்தான் வீட்டைத் தேடி பொருள் விற்க வருகிறேன் என வருகின்ற சில ஏமாற்றுப் பிரதிநிதிகள். அசலாட்களைச் சொல்வானேன், சொந்தங்களே எவ்வளவு அருமையாகப் பேசுகிறார்கள்.

"அம்மா, உன்னைப் போல் உண்டா? உன் நடையே சரித்திரம், வார்த்தையே வேதம்..." என சொல்லாத குறைதான். ஆனால் பின்னால் போய், பேசும் வார்த்தைகள்...!

அடேங்கப்பா நம்மூரிலும் மனதை 'வலிக்கச் செய்யும்' மனிதர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். ஒரு திருமணத்திற்குப் போய்ப் பாருங்கள். பெண்ணைப் பெற்றவர்களின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு,

"அடடா ஒரு பொண்ணுக்குக் கல்யாணம் பண்றதுங்கறது சாதாரணமா? அருமையா பண்ணிட்டே - எல்லாம் அமோகமா நடந்தது. நீ பண்ண புண்ணியம், உன் பொண்ணு அமோகமா இருப்பா..." என உட்கார வைத்து ஐஸ் தண்ணியை ஊற்றி விட்டுப் போவார்கள். அப்புறம் ஒரு சத்தம் இருக்காது. ரொம்ப நாள் கழிச்சு ஞாபகம் வந்து, 'ஆமாம் அத்தனை பாசமான மனிதர்கள் என்ன ஆனார்கள்' என மற்றவர்களிடம் விசாரித்துப் பாருங்கள்.

"உனக்குத் தெரியாதா சங்கதி. உன் மேலே ரொம்பக் கோபமா இருந்தாங்களே. கல்யாணத்துல நீ சரியாகவே கவனிக்கலையாமே! நீ வச்சுக் கொடுத்த புடைவையை அவங்க வீட்டு வேலைக்காரி கூட வேண்டாம்னு சொல்லிட்டாளாம். மட்டு மரியாதை தெரியாத குடும்பம்னு திட்டிக்கிட்டு இருந்தாளே!" என்பார்கள். விக்கித்துப் போக வேண்டியதுதான். இத்தனை காழ்ப்புணர்ச்சியை மனதில் வைத்துக் கொண்டு எப்படி தேனொழுக மலர்ந்த முகத்தோடு அன்றைக்குப் பேச முடிந்தது!

அந்தக் கால எம்ஜிஆர்., சிவாஜி சினிமாக்களில் வில்லன்கள் வருவார்கள். அவர்களைப் பார்த்தாலே வில்லன்கள் எனத் தெரியும். பி.எஸ். வீரப்பா, எம்.என். நம்பியார் எல்லாம் வில்லன் கதாபாத்திரங்களாக அருமையாக நடிப்பார்கள். முகத்தை கோணலாக்கிக் கொண்டு அவர்கள் பேசுவதும், 'ஹஹ்ஹஹா' எனச் சிரிப்பதும் பார்த்தவுடனேயே இவர்கள் வில்லன் எனச் சொல்லி விடலாம். பி.எஸ். வீரப்பா 'வில்லன் சிரிப்'பெல்லாம் ரொம்பப் பிரபலமானது.

பிறகு இடைக்காலத்தில் சத்தியராஜ் போன்றவர்கள் வில்லன் பாத்திரமேற்றார்கள். எப்படி நல்லவர்கள் போல நடித்து எந்தவித பாவமும் வெளியில் தெரியாமல் வில்லத்தனத்தைச் செய்யலாம் என காண்பித்தார்கள். எதற்கு இப்போ சினிமா வரலாறு என்கிறீர்களா? இதுதான் காலத்தின் கோலம் போலும் எனச் சொல்ல வருகிறேன்.

நம் மக்களும் இப்படித்தான் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாறி வருகிறார்கள். முன்பெல்லாம் அடிதடி சண்டை, மாமியார்- மருமகள் கைகலப்பு என்றால் கூட வெளிப்படையாக இருந்தது. மீண்டும் ஒரு நல்லது கெட்டதுக்கு விட்டுக் கொடுக்காமல் உறவு கொண்டாடுவார்கள். வெளிப்படையான அவர்கள் வாழ்க்கையில் சண்டையும் ஒரு அங்கம் அவ்வளவுதான்.

ஆனால் இப்போதோ நிறைய இடங்களில் சண்டை சச்சரவே இருப்பதில்லை. எல்லாம் 'அண்டர்கட்டிங்'தான். 'வேர் அறுப்பது' என வேறு வார்த்தைகளில் சொல்லலாம். யாரும் யாரைப் பற்றியும் வெளிப்படையாகப் பேசுவதில்லை. உள்ளுக்குள்ளேயே வைத்துக் கொண்டு பழிவாங்கி விடுகிறார்கள்.

இதனால்தான் 'மன அழுத்தம்' காரணமாக நிறைய பேருக்கு பி.பி., நீரிழிவு, அல்சர் என நிறைய கோளாறுகள் வருகின்றன. 'மனிதர்கள் ஏன் இப்படி இருக்கிறார்கள்' என நினைத்து நினைத்தே வருத்தம் ஏற்படுகிறது.

ஒருவர் குறையைச் சொல்லாமல் மௌனமாய் இருப்பது நல்லதுதான். ஆனால் அது 'கழுத்தறுக்கும்' விஷயமாக இருக்கக் கூடாது இல்லையா? எதிராளியின் குறைகளை மன்னித்து மறந்து விடுவது உத்தமம். மறக்க முடியவில்லை என்றால் மௌனமாக இருக்கலாம். மனதுக்குள் வஞ்சகத்தை வைத்துக் கொண்டு தீமையைச் செய்வது எத்தனை அதர்மம்?

இதைத்தான் இன்று அநேகம் பேர் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நம்முடைய நலத்திற்காகவாவது நாம் இதை விட்டு விடலாம். ஏனென்றால் இது நிறைய பாதிப்புகளை நமக்குத்தான் ஏற்படுத்துகிறது. அடுத்தவர் இப்படி இருந்தால் மனம் வருந்தும் நாம், நமக்கு இப்படிப்பட்ட வழக்கங்கள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வோமே!

இராக்கில் சிரிக்கும் அமெரிக்க இராணுவ மங்கை ஒரு காலத்தில் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாவாள் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

நம் சிரிப்பு இப்படிப்பட்ட 'ரத்தச் சிரிப்பாக' இல்லாமல் வெள்ளையாகவே இருக்கட்டுமே!

இன்றைய 'மொபைல்' உலகில் நம் குழந்தைகள் நிஜமாகவே 'மொபைலாக' கால்களில் சக்கரம் கட்டிக் கொண்டு சுற்றுகிறார்கள். நாம் எல்லோரும் கரித்துக் கொட்டும் மாடர்ன் விஷயங்களே இந்த மாற்றத்திற்குக் காரணம். அவர்களுடைய வியக்கத்தக்க ஐ.க்யூ., எனர்ஜி, உற்சாகம், புதுமையை நாடும் தீவிரம், சௌகரியங்களைத் தேடிக் கொள்ளும் ஆர்வம் எல்லாம் அவர்களை அதிசுறுசுறுப்பானவர்களாக மாற்றிக் கொண்டு வருகிறது.

நகரங்களில் மே - ஜூன் விடுமுறை நாட்களில் கல்லூரி மாணவர்களும் மாணவிகளும் தற்காலிகமான வேலைகளை எடுத்துக் கொண்டு சம்பாதிக்கும் போக்கு இன்று ஜூர வேகத்தில் பரவிக் கொண்டு வருகிறது. அப்படிப்பட்ட உற்சாகமான சில இளையதலைமுறை...



'மொபைல்' தலைமுறையின் உற்சாக ஓட்டம்

நந்தினி கிருஷ்ணன் :
(ஸ்டெல்லா மேரீஸ் கல்லூரி மாணவி)

ஒரு கொரிய நாட்டுக் குடும்பத்தின் மூன்று குழந்தைகளுக்கு டியூஷன் சொல்லிக் கொடுக்கிறார் நந்தினி. ஆன்லைனில் ஆங்கில போதகராக ஜூன் 2003 முதல் பணியாற்றி வருகிறார். இந்தத் தளத்தின் பெயர் "ட்யூட்டர்ஸ் வோர்ல்ட் வைட்". ரேடியோ மிர்ச்சிக்கு புதிய புதிய ஐடியாக்களை 'கண்டெண்ட் கோ ஆர்டினேட்டராக' வாரி வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறாள். இதைத் தவிர, "இவம் தியேட்டர் க்ரூப்' என்னும் ஆங்கில நாடகக் குழு ஒன்றிலும் பணியாற்றி வருகிறார் நந்தினி!

"எங்கள் கல்லூரியில் ஒரு சீனியர் எம்.ஏ. படித்துக் கொண்டு ஒரு 'கொரியக்' குடும்பத் திற்கு ட்யூஷன் எடுத்துக் கொண்டிருந்தாள். ஆனால் அவளுடைய படிப்பு தடைப்பட்டுக் கொண்டிருந்ததால் வேறு யாராவது டியூஷன் எடுப்பார்களா என்று அவசரமாக தேடிக் கொண்டிருந்தாள்.

என் காதில் விஷயம் எட்டிய போது, 'சும்மா போய்தான் பார்க்கலாமே' என்று போனேன். வாஸ்தவத்தில் குழந்தைகள் என்றால் எனக்கு திகில்தான்! இரண்டு பெண்

களுக்கும் ஒரு மிகவும் விஷமத்தனமுள்ள பையனுக்கும் பாடங்கள் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இவர்களுக்குப் பாடம் கற்றுக் கொடுக்க ஆரம்பித்த பிறகுதான் சுட்டி கையான குழந்தைகளாக இருந்தால் அவர் களைச் சகித்துக் கொள்ளும் தன்மை எனக்கு இருக்கிறது என்று புரிந்து கொண்டேன்.

மான முறையில் தொடர்பு கொள்ளும் முறைகளின் மீதும் இப்போது ஆர்வம் அதிகமாகியிருக்கிறது. ஆன்லைன் ட்யூட்டராக பணியாற்றியதால் என்னு டைய எழுத்தில் நல்ல முன்னேற்றம் இருக் கிறது. கச்சிதமாக எழுதக் கற்றுக் கொண் டிருக்கிறேன். ரேடியோ மிர்ச்சி பணிநான்

இப்படி படிக்கும்போதே சம்பாதிப்பது நல்ல போக்கா?
விடுமுறை ஓய்வு, உறவினர்கள் ஒன்று சேர்தல் என்கிற கலாசாரமெல்லாம் போய் விடாதா...
சிலர் சொல்கிறார்கள் -

டாக்டர் சபீஹா சுல்தானா:
(ந்யூரோ சைக்காலஜிஸ்ட் - அப்போலோ ஹாஸ்பிடல்ஸ்)

"நாம் நினைப்பதைப் போல் இவர்கள் சோர்வடையச் செய்யும் வேலைகளை எடுப்பதில்லை. ஜாலியான பார்ட் டைம் வேலைகளைத்தான் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். விரும்பி ஈடுபடுவதால் மனம் சோர்வடையாது.

தற்காலத்தில் மாணவர்களின் தேவைகள் அதிகரித்து விட்டன. இவர்களது பாக்கெட் மணியை இவர்களே சம்பாதித்து விடுவதால் அடிக்கடி பெற்றோர்களிடம் பணம் கேட்டு நச்சரிக்க வேண்டியதில்லை. இதனால் வீட்டில் பெற்றோர் - டீன் ஏஜர்களின் போராட்டங்கள் குறைந்து வீட்டில் சுமுகமான சூழல் நிலவும்.

மனதளவில் பார்த்தால் சம்மர் ஜாப்ஸ் எடுத்துக் கொள்ளும் இளைஞர்களின் தன்னம்பிக்கையும் சுயமாகச் சூழல்களைச் சமாளிக்கும் திறனும் எக்கச்சக்கமாக வளர்கின்றன. சேமிக்கும் பழக்கம் ஏற்படுகிறது. பொறுப்புணர்ச்சி அதிகரிக்கிறது. சிறு வயதிலேயே வேலையின் தன்மையால் பல்வேறு டைப்பானவர்களுடன் பழக நேரிடுவதால் வாழ்க்கையின் நெளிவு சுளிவுகளும் சூட்சுமங்களும் புரிவதற்கு நல்ல வாய்ப்பிருக்கிறது."

நாங்கள் ரொம்ப நெருங்கி விட்டோம். அந்த விஷமம் செய் யும் குட்டிப் பையன் இப்போ என்னோட ஃபேவரிட். பிறகு ஒவ்வொன்றாக என்னு டைய வேலைகள் சேர்ந்து கொண்டன" என்று சிரிக்கிறாள் நந்தினி.

"வெளிநாடுகளிலிருப்பவர்களுக்கு ட்யூஷன் எடுத்தது ஒரு நல்ல அனுபவம். அதனால் பாஷைகளின் மீதும், விதவித

தற்போது என் கவ னத்தை அதிகமாக ஈர்த்துள்ளது. அலு வலகத்திற்கு சென்றால் அங்குள்ளவர்கள் அனைவரையும் தொல்லை செய்து பல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டிருக் கிறேன்" என்கிறாள் இவள்.

"நானே சம்பாதித்துப் பணத்தை நிர் வாகம் செய்வது எனக்கு அதிக உற்சாகத் தைக் கொடுக்கிறது. நாமே சம்பாதிக்கும்

போது நமக்கு 'சுதந்திர' உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. முன்பெல்லாம் என் பெற்றோரிடம் செலவிற்கு பணம் கேட்க நா எழாது. தொண்டையை அடைக்கிற மாதிரி இருக்கும். எனக்குத் தேவையானவற்றை நான் வாங்கிக் கொண்டாலும் அனாவசியமான செலவுகளைச் செய்யாமல் சேமிக்க வேண்டும் என்பதிலும் கவனமாக இருக்கிறேன்'' என்று கூறுகிறார் நந்தினி.



சித்ரா ப்ரசாத்,
(பிரின்ஸிபால், என்.எஸ்.என். மெட்ரிகுலேஷன் உயர்நிலைப் பள்ளி, குரோம்பேட்டை).

''என் பள்ளி மாணவி ப்ளஸ் டுவில் நல்ல மார்க் எடுத்ததால் எங்களை எல்லாம் பார்த்து நன்றி கூறிவிட்டுப் போக வந்தாள். நானும் அவளுடைய திறமையை பாராட்டி விட்டு,

''நன்றாகப் படித்து ஐ.ஐ.எம். அஹமதாபாத்தில் படிக்க முயற்சி செய்'' என்று வாழ்த்து கூறினேன். அதற்கு அவள், 'இல்லை மிஸ். நான் ஹாவார்டு யூனிவர்சிட்டிக்குப் போக முயற்சி செய்யப் போகிறேன்'' என்றாள். அவ்வளவு தீவிரமான நோக்கம் உடையவர்கள் இன்றையக் குழந்தைகள்.

வெளிநாடுகளில் பார்த்தால் சிறு குழந்தைகள் கூட அடுத்த வீட்டுக் காரைத் துடைப்பது, குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்வது போன்ற வேலைகளை பள்ளி காலத்திலேயே செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்.

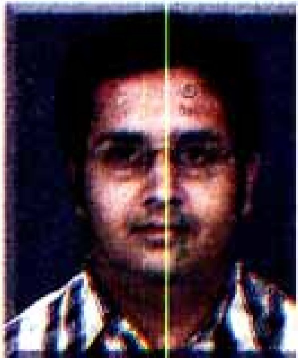
சம்மர் வேலைகள் பொதுவாக லைட்டாகவேதான் இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு நிறுவனங்களே சீரியஸான பணிகளைத் தர மாட்டார்கள். வேலை நேரமும் நமக்குத் தோதாக இருப்பதால் பல இல்லத்தரசிகளும் இதைப் போன்ற வேலைகளை எடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.''

தேஜஸ் கிருஷ்ணா :
(லயோலா கல்லூரி இரண்டாம் ஆண்டு மாணவர்)

தேஜஸ் இன்று படு குஷியாக இருக்கிறார். காலையில் ஆறு மணியளவில் எழுந்து அரக்கப் பரக்க டு வீலரில் ஓடி ஏழிலிருந்து மதியம் பன்னிரண்டு மணி வரை வேலை.

தேஜஸ் 'டெலி காலிங்' சேவையை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார். 'ஈ-செர்வ் இன்டர்நேஷனல் நிறுவனத்திற்காக' இந்த வேலையைச் செய்து வருகிறார். ஒரு பிரபலமான பன்னாட்டு வங்கிக்காக, க்ரெடிட் கார்ட் உபயோகித்து விட்டு கடனை அடைக்காத வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஃபோன் மூலம் ஞாபகப்படுத்த வேண்டியதுதான் பணி.

''என்னுடைய கசின் ஈசெர்வ் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கிறாள். டெலி காலிங்கிற்காக மாணவ மாணவிகளைத் தேடுகிறார்கள் என்று என்னைக் கேட்ட போது உடனே இந்த



வாய்ப்பு எனக்கு வேண்டுமே என்று பாய்ந்தேன். நேர்முகத் தேர்விற்கு ஏற்பாடு செய்தாள். பிறகு எழுத்துத் தேர்வு, மருத்துவப் பரிசோதனை எல்லாம் முடித்துவிட்டுத்தான் என்னைத் தேர்ந்தெடுத்தார்கள். சம்பளத்தைத் தவிர போனஸ் இன்சென்ட்டிவ் எல்லாமும் உண்டு'' என்கிறார் இந்த இளைஞன்.

''பிளஸ் ஒன் படித்துக் கொண்டிருந்த போது ஒரு இவெண்ட் மேனேஜ்மென்ட் நிறுவனத்தில் வேலை பார்த்தேன். இதன் மூலம் விட்கோ நிறுவனத்திற்காக 'பிரமோஷனல் கேம்பெய்ன்ஸி'ல் (விற்பனையை அதிகப்படுத்துவதற்கானத் திட்டங்கள்) ஈடுபட்டேன். ஹிந்துஸ்தான் லீவர் நிறுவனத்திற்காக அவர்களுடைய

(மீதி பக். - 131)

ஹேமலதா ராஜன் :
இயக்குநர் (பொருளாதாரம் மற்றும் மனிதவள மேம்பாடு) 'மா வ்வோ' நிறுவனம்.

'' 'மா வ்வோ' (Ma Foi) என்பது மனிதவள மேம்பாடு நிறுவனம். எங்களது நிறுவனம் வேலைகளை ஏற்பாடு செய்வதுடன் கார்ப்பரேட் ட்ரெயினிங் அவுட் சோர்ஸிங் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு வருகிறது. இந்தியாவில் முப்பத்தி ஐந்து கிளைகளும் வெளிநாடுகளில் நான்கு கிளைகளும் கொண்ட எங்கள் நிறுவனம் ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு ஐடி, ஐடிஈஎஸ், எஃப்எம்சிஜி, நிறுவனங்களில் வேலைகள் ஏற்பாடு செய்து தருகிறது.



சம்மர் ஜாப்ஸ் இண்டர்ன் ஷிப்பிலிருந்து மாறுபட்டவை. 'மார்க்கெட் சர்வே' போன்ற பணிகள் உள்ளன. நிறுவனங்கள் சந்தை நிலவரத்தைப் பற்றிய ஆய்வு செய்வதற்கு ஒரு குழுவை ஏற்பாடு செய்கிறது.

சில நிறுவனங்கள் 'ப்ரமோஷனல் காம்பேய்னிங்கிற்காக' மாணவர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். ஆங்காங்கே ஸ்டால்கள் அமைத்து மாணவர்களை விட்டுத் தங்களது பொருட்களைப் பற்றி நுகர்வோரிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி, தள்ளுபடி, கிஃப்ட் ஸ்கீம் போன்றவற்றை அறிமுகப்படுத்தி விற்பனை செய்யும் பணிகள் இவை.

டேட்டா எண்ட்ரி போன்ற பார்ட் டைம் பணிகளும் உள்ளன.

பிரபலமான பத்திரிகைகளில் விளம்பரம் செய்து மாணவர்களை நியமிக்கிறார்கள். அல்லது வேண்ட்மார்க் போன்ற பெரும் கடைகள், காம்ப்ளெக்ஸ், சிறிய செய்தித்தாள்கள் போன்றவற்றின் மூலமும் இளைஞர்கள் இந்த மாதிரியான வேலைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். ஆனால் முக்கியமாக வேலை வாய்ப்பிற்கான செய்திகள் மாணவ சமுதாயத்தில் வாய்மொழியாகவே பரவுகின்றன.

நம் குழந்தைகள் பாதுகாப்பாக இருப்பார்களா என்றும் பெற்றோர்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. இப்போதெல்லாம் பெரும் ஷோரூம்களின் வாயிலில் சிரித்த முகத்துடன் உற்சாகமான இளமைக் கூட்டத்தைப் பார்ப்பது சகஜமாகி விட்டது. இளம்பெண்கள் கூட இராத்திரி நேரத்தில் சம்மர் ஜாப் செய்து விட்டு உற்சாகமாக வருகிறார்கள். இந்தப் போக்கை பெற்றோர்களும், சமுதாயமும் ஏற்றுக் கொண்டு வருகிறது.''

என்னைப் போல் வீட்டையும் கவனித்துக் கொண்டு வேலைக்கும் செல்லும் பெண்களுக்கு என்னுடைய அனுபவங்கள் உதவியாக இருக்கும்...

என் சமையலறையில்...

⌘ இட்லிக்கு ஊறவைக்க வெள்ளை உருட்டு உளுந்தைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒரு மணி நேரத்தில் ஊறி விடும். நீண்ட நேரம் ஊறவைக்க அவசியமில்லை. கிரைண்டரில், முதலில் உளுந்தைப் போட்டு, ஊதினால் பறக்கும் வரை அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு நாற்பது நிமிடங்கள் ஆகும். அப்போது குழவி, கிரைண்டரில் படாமல் கடகட வென்று சத்தமிடும்.

உளுந்தை வழித்து எடுத்தபின் ஐந்து நிமிடங்கள் கிரைண்டரை ஆறவைத்து விட்டு அதன்பின் அரிசியைப் போட வேண்டும். உளுந்தரைக்கும் போது சிறுகச் சிறுகத் தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும். அரிசிக்கு அதிக அளவு தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும். அரிசி நன்கு மசிந்தபின் கிரைண்டர் 'களக் களக்' என சத்தமிடும். அப்போது அரிசி மாவை எடுத்து உளுந்து மாவுடன் கலந்து அடித்துக் கலக்கித் தூக்கிவிட்டால் நிற்கும் பதத்தில் வைக்க வேண்டும்.

மாவு புளிக்காமல் இருக்க, வெயில் நாளாக இருந்தால் மூன்று மணி நேரம் கழித்து, ஃப்ரிட்ஜ் இருப்பவர்கள் அதில் வைத்து விடலாம். இதுவே மழை நாள், பனி நாட்களில் ஐந்து மணி நேரம் கழித்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டு நாள் இட்லி, இரண்டு நாள் தோசை வார்த்துக் கொள்ளலாம், புளிக்காது.

⌘ மிக்ஸியில் மாவு அரைப்பவர்கள் உளுந்தை தனியாகவும், அரிசியைத் தனியாகவும் அரைத்து வைத்துக் கொண்டு அரை மணி நேரம் கழித்து சூடு ஆறியபின் கலக்க வேண்டும். அப்போதுதான் மாவு சீக்கிரம் புளிக்காமல் இருக்கும். மிக்ஸியில் அரைத்தால் உளுந்து பூத்து வராது. அதனால் உளுந்தைச் சிறிது அதிகமாக நனைக்க வேண்டும்.



⌘ அடைக்கு அரைத்து உப்பு சேர்க்காமல் உடனே ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விட்டால் அடை மாவு புளிக்காது. தேவையான போது உப்பு சேர்த்து அடை வார்த்துக் கொள்ளலாம்.

⌘ மோர் மிளகாயை வறுக்க, சுட்ட எண்ணெய் உபயோகப் படுத்தக் கூடாது. சிலர் அப்பளம் பொரித்த எண்ணெயில் கடைசியாக மோர் மிளகாயை வறுப்பார்கள். அது கறுத்துக் கசந்து போய்விடும். வறுத்த மிளகாயை, அதை வறுத்த எண்ணெயில் ஊறும்படியாக வைக்க வேண்டும்.



⌘ மிளகாய்த் தொக்கு, மாங்காய்த் தொக்கு செய்யும் போது கடைசியில் சிறிது வெல்லம் சேர்த்துக் கிளறி எடுக்க 'சுள்' என்ற உரைப்பு இருக்காது.

⌘ ரசப்பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் ரசம் வைப்பது மிகவும் சுலபம். மிளகு 10 கிராம், சீரகம் 30 கிராம், கொத்துமல்லி விதை 50 கிராம், மிளகாய் வற்றல் 10 சேர்த்து நைசாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் 100 கிராம் துவரம் பருப்பைக் கொர கொரவென்று அரைத்து பொடியுடன் கலந்து கொள்ள வேண்டும். துவரம் பருப்புப் பொடி நைசாக இருந்தால் ரசம் குழம்பாகி விடும். ரசப்பொடியுடன் மஞ்சள் தூள், பொடி செய்த பெருங்காயம் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இதில் 1 ஸ்பூன் போட்டு, 1 கொட்டை புளி சேர்த்து, 1 தக்காளி பிழிந்து விட்டு உப்பு சேர்த்து தண்ணீர் கலந்து கொதிக்க வைத்துத் தாளித்து இறக்கி கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி சேர்க்க சுலப ரசம் ரெடி.

⌘ இடியாப்பம் செய்ய 6 தம்ளர் பச்சையரிசி, 2 தம்ளர் புழுங்கல் அரிசி, 2 தம்ளர் பச்சரிசிக் குருணை இவற்றை மிஷினில் கொடுத்து மிகவும் நைசாக அரைத்துச் சலித்து வைத்துக் கொள்ளலாம். தேவையான அளவு இம் மாவை எடுத்துக் கொதிக்கும் வெந்நீர், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து இடியாப்பம் செய்தால் அது மிகவும் சாஃப்டாக இருக்கும்.

⌘ பருப்பு உசிலி செய்யும் போது வாழைப்பூ சேர்ப்பதானால் வாணலியில் அரைத்து வைத்துள்ள பருப்பை நன்கு வதக்கியபின் அதனுடனேயே வாழைப் பூவைப் பிசைந்து போட்டு வதக்கி வெந்தவுடன் எடுத்து விடலாம். வாழைப்பூவை வேகவைத்துச் செய்தால் சுவையிருக்காது. கறுத்தும் போகும்.

⌘ முருங்கைக்காய் சாம்பாருக்கு மற்ற சாம்பாரை விட கொஞ்சம் அதிகம் பெருங்காயம் சேர்க்க வேண்டும். அப்போதுதான் சாம்பார் மணமாக இருக்கும். அதே போல் வெங்காயம் சேர்க்கும் எதற்கும் பெருங்காயம் சேர்க்கக் கூடாது. முன்னைக்கீரை, கற்பூரவல்லி இலை போட்டு மோர்க் குழம்பு செய்யலாம்.

⌘ வெங்காயம் சேர்த்து உருளைக் கிழங்குப் பொரியல் செய்யும் போது மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்து உருளைக் கிழங்குடன் கலந்து புரட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து எண்ணெயில் வதக்கித்

தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, உருளைக் கிழங்கைப் போட்டு நன்கு வறுபட்டபின், வதக்கி வைத்துள்ள வெங்காயத் தாளிப் பைக் கலந்து புரட்டி எடுத்து விடலாம். இதனால் வெங்காயம் பொசுங்காது. மணமாக இருக்கும்.

⌘ புளிச்சக்கீரையை வேகவைத்துக் கடைவதற்குப் பதில் வதக்கி மிக்ஸியில் அரைத்துத் தாளித்து வதக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு வாரம் ஆனாலும் கெடாது.

⌘ சிறிய வெங்காயம் பெரியதாக இருக்க வேண்டும். பெரிய வெங்காயம் சிறியதாக வாங்க வேண்டும். வெங்காயம் பெரியதாக இருக்கிறதே என்று வாங்கி னால் வீட்டுக்கு வந்து பார்த்தால் வெங் காயம் சிறியதாக இருக்கும். இதற்குக் கார ணம் நீங்கள் பார்க்கும் பகுதியில் உள்ள வெங்காயம் பெரியதாகவும், கடைக்காரர் பக்கம் உள்ள வெங்காயம் சிறியதாகவும் இருக்கும்.

⌘ நீண்ட நாள் கெட்டுப் போகாமல் இருக்க எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய் சொல் லட்டுமா?

ஊறுகாய்க்கே எலுமிச்சம் பழத்தை விட காய்தான் நன்றாக இருக்கும். காய் களை நான்காகக் கீறி அதில் உப் படைத்து ஜாடியில் வைக்க வேண்டும். கல்லுப்பை மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்துக் கொண்டு அடைக்க வேண்டும். டேபிள் சால்ட் வேண் டாம்.

எலுமிச்சங்காய் ஊறுவதற்கு ஒரு வாரமாகும். சிறிது கிள்ளிப் பார்த்தால் சுலபமாகக் கிள்ள வர வேண்டும்.

ஊறுகாய் மிளகாய்ப் பொடி :

வெறும் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, சூடானதும் வெந்தயம் 50 கிராம் சிவக்க வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் சிறிது எண் ணெய் ஊற்றி பெருங்காயம் 10 கிராம் பொரித்து எடுத்துக் கொண்டு, மிளகாய் வற்றல் 50 கிராம் போட்டு, மீத முள்ள எண்ணெயில் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறிது ஆறியதும் வெந்தயம், பெருங்காயம், மிளகாய் அனைத்தையும் ஒன்றாக மிக்ஸியில் போட்டு அத்துடன் தேவையான அளவு கல்லுப்புப் போட்டு நைசாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த ஊறுகாய் பொடியை அரைத்து வைத்துக் கொண்டு தேவையான போது உடனடி யாக ஊறுகாய் செய்து கொள்ளலாம்.

இந்த ஊறுகாய் பொடியுடன் மஞ்சள் பொடி கலந்து ஊறிய எலுமிச்சம் பழத் திற்குள் கொள்ளுமளவு அடைத்து விட வேண்டும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு தாளித்து எலு மிச்சம் பழங்களை எண்ணெயில் போட்டு வாடும் வரை நன்கு வதக்கி ஆறவிட்டு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது வருடக் கணக்கில் கெட்டுப் போகாது. சுவையும் குன்றாது.

- சே. பிரேமா



12

அன்று மதியம் மூன்று மணியளவில் ஆஃபீஸில் எல்லோருக்கும், செல்லப்பன் காகிதத்தில் சுற்றின ரவா லாடுகள் வந்தது. அதனோடு இணைத்திருந்த அட்டையில், 'ஸாரி' என்றெழுதியிருந்ததை எத்தனை பேர் புரிந்து கொண்டிருப்பார்களோ தெரியாது. ஆனால் மிஸஸ். சின்ஹா நிச்சயமாய் நெகிழ்ந்து போயிருப்பாள் என்று தீபாவுக்குத் தோன்றியது.

"எப்படி உனக்கு இதெல்லாம் தோணுது மீனாட்சி?'' என்றாள் தீபா. அவளிடம், தொலைபேசிகள் தொந்தரவு செய்யாத ஒரு அதிசயப் பொழுதை அவர்கள் ஒன்றாய்க் கழித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

மீனாட்சி மெலிதாய்ச் சிரித்தாள், "போங்கக்கா, ஆனாலும் உங்களுக்கு ரொம்பக் கிண்டல், ஏதோ செய்யணும்னு தோணிச்சு, செஞ்சேன், இதுக்கெல்லாம் பத்து வருஷம் ட்ரெயினிங்கா எடுத்துட்டு வர முடியும்?''

ரவா லட்டின் நெருடலான சுவையை அனுபவித்தபடி, ''ஆனா பத்து வருஷம் ட்ரெய்னிங் எடுத்துட்டு வந்தவங்களும் இந்த மாதிரி சந்தர்ப்பத்தில் சொதப்பிடறதை நான் கண்ணெதிரே பார்த்திருக்கேன் மீனா, அதான் கேட்டேன்'' என்றாள் தீபா.

''அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லைக்கா, இப்படி ஆயிடுச்சேன்னு பதற்றப்படாம நிதானமா யோசிச்சா எந்தப் பிரச்னையானாலும் சமாளிக்கலாம்'' சற்று யோசனையோடு ஒரு வாய் காப்பி அருந்தியவள், ''கஸ்டமர் கோபப்படும்போது நாமளும் கோபப்பட்டா தப்புன்னு என் ஃப்ரெண்ட் விஜியோட அப்பா சொல்லுவார்க்கா'' என்றாள். ''அவர் கோயம்புத்தூர்ல டெரிஃப் ஸ்வீட் ஸ்டால் வெச்சிருக்கார், நல்ல



என். சொக்கன்

மனுஷன், நான் கேடரிங் சர்வீஸ் ஆரம்பிக்கப் போறேன்னு தெரிஞ்சதும் அங்கயிருந்து எஸ்.டி.டி. போட்டு அரை மணி நேரம் பேசினார். கஸ்டமரோட நேருக்கு நேர் சண்டை போட்டா நாம விவாதத்தில் ஜெயிக்கலாம், ஆனா கஸ்டமரை இழந்துடுவோம்ன்னு அவர்தான் சொன்னார், அவங்க சொல்றது எதுவானாலும் அதை நிதானமா கேட்கணும் முதல்ல, எங்க கடையில அப்படியெல்லாம் இருக்காதேன்னு குறுக்கே பேசக் கூடாது, அவங்களைப் பேச விடணும், பேசி முடிச்சதும் தப்பு நம்ம பக்கம்ன்னா தயங்காம மன்னிப்புக் கேட்கணும், சும்மா பேரளவில் கேட்டா போதாது, செஞ்ச தப்புக்குப் பரிகாரம் செய்யற மாதிரி கஸ்டமருக்கு நிறைவான வேற ஏற்பாடும் பண்ணணும், இத்தனையும் பண்ணினாலும், இப்படி நடந்துடுச்சேன்னு அவங்க மனசில ஒரு கறுப்புப் புள்ளி உறுத்திக்கிட்டேதான் இருக்கும், அதுக்காக எக்ஸ்ட்ராவா ஏதாவது பண்ணணும், இந்த ரவா லட்டு மாதிரி" என்று சிரித்தாள் மீனாட்சி.

தான் பேசிக் கொண்டிருப்பது ஒரு சின்னப் பெண்ணிடம் என்கிற உணர்வே தீபாவுக்கு மறந்து போன கணம் அது. தான் செல்லப் போவது எங்கே என்று உறுதியாய் முடிவு செய்து விட்டவர்களின் பயண வேகமும், நிதானமும், கூர்மையும் அபாரமானதாய் இருக்கிறதை எண்ணி வியந்தாள் அவள். 'இலக்கை அறிந்து பறக்கிற பறவை, இருமடங்காய்ப் பறக்கிறது' என்று எங்கோ படித்த கவிதை வரி நினைவுக்கு வந்தது.

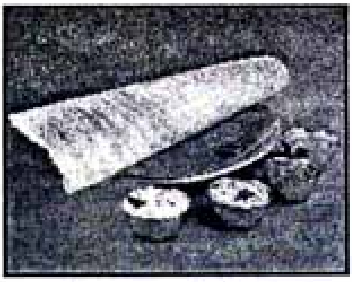


கானல் நீரும், ஒரு மானும்...!

அந்த மாதக் கடைசியில் சம்பளப் பட்டியலை பேங்கிற்கு அனுப்புவதற்கு முன் எம்.டி.யிடம் கையெழுத்து வாங்கப் போன போது அவர் கவனமில்லாமல் விசாரித்தார், "தீபா, நம்ம கேன்ட்டீன் ஆரம்பிச்சு மூணு மாசம் ஆகியிருக்குமில்ல?"

அவள் சற்றே திகைப்போடு யோசித்தாள். அட, ஆமாம்! விளையாட்டுப் போல் நாட்கள் ஓடிப் போய் விட்டதை நினைக்கும் போது ஒரே நேரத்தில் சந்தோஷமாகவும், துக்கமாகவும் இருந்தது அவளுக்கு. "ஆமாம் சார், த்ரீ மன்த்ஸ் ஆகப் போகுது" என்றாள் ஆச்சரியத்தை மறைத்துக் கொண்டு.

அவர் காகிதத்திலிருந்து இன்னும் நிமிராமல், "நம்ம ஸ்டாஃப்ஸ் எல்லாம் என்னம்மா



தோசையில் சற்று வித்தியாசமான தோற்றத்திற்கு, ஒரு கைப்பிடி ஜவ்வரிசியைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, தோசை வார்க்கும் பொழுது, சிறிது ஊறின ஜவ்வரிசியை (அதிகப்படி நீரை வடித்து விட்டு) மேலே தூவி, மூடி வைத்து ஒரு பக்கம் வேகவிட்டால் மெத்தென்றும், திருப்பிப் போட்டு இரு பக்கமும் வேகவிட்டால் மொறுமொறுவென் றும் சுவையாக இருக்கும். (ஜவ்வரிசியை மாவிலேயே கலக்க வேண்டாம்... தோசை மெல்லியதாகவும் இராது, வட்டமாகவும் இராது.)

- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.

சொல்றாங்க, இதே பார்ட்டியைத் தொடர அனுமதிக்கலாமா? இல்லை, மாத்திடணுமா?"

அவன் ஜாக்கிரதையாய் அந்தக் கேள்வியைத் தவிர்த்து, "நீங்க என்ன நினைக்கறீங்க சார்?" என்றாள் நேரடியாய்.

அவர் நிச்சயமில்லாதவர் போல் நிமிர்ந்து, "ஃப்ராங்கா சொல்லணும்ன்னா, நான் ஒண்ணுமே நினைக்கலை தீபா, இதை நினைக்கறதுக்கான ஆள் நானில்லை, இந்த மூணு மாசத்திலே ரெண்டு ரெண்டு தடவை தான் நான் டாப் ஃப்ளோர்ல சாப்பிட்டிருக்கேன், பட், ஐ மஸ்ட் ஸே, ரெண்டு நாளும் எனக்குச் சாப்பாடு ரொம்பப் பிடிச்சிருந்தது" அபூர்வமானச் சிரிப்பொன்று அவரிடத்தில் வெளிப்பட்டது. அரை வழுக்கையை மெல்லமாய்ச் சொறிந்தவர், "ரெகுலரா அங்கே சாப்பிடறவங்களோட ஒபீனியன் கேட்டுத்தான் இதையெல்லாம் முடிவு பண்ணணும் தீபா" என்றார் தயக்கமாய்.

"கேட்டுடலாம் சார்," தீபா நம்பிக்கையோடு சொன்னாள், "இன்னிக்கே நான் எல்லாருக்கும் ஈமெயில் அனுப்பிடறேன்."

அடுத்த ஒரு மணி நேரத்துக்குள் கம்பெனியில் எல்லோருக்கும் மின்னஞ்சல் கடிதம் பறந்தது. மீனாட்சி கேடரிங் சர்வீஸின் எதிர்காலத்தை முடிவு செய்யப் போகும் அந்த மின்னஞ்சலின் உச்சியில் சாப்பாட்டுத் தட்டின் முன் அமர்ந்திருக்கிற வசீகரமான இளைஞனொருவன் திருதிருவென்று விழிப்பதாய் ஒரு கார்ட்டூன் சித்திரமும், அதனருகே, 'சாப்பாடு எப்படி?' என்கிற கொட்டை எழுத்துக்களும் இருந்தன. கீழே பல வண்ணங்களில் தீபாவின் கடிதம் கேன்ட்டீன் சேவையைப் பற்றி வரிசையாய்க் கேள்விகள் கேட்க, கடிதத்தின் இறுதியில், 'இவர்களையே தொடரலாம்', 'வேண்டாம்' என்கிற இரண்டு பட்டன்கள் மையமாய் வைக்கப்பட்டிருந்தன. அவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்றை அழுத்தி, மீனாட்சிக்கு ஆதரவாகவோ, எதிராகவோ வாக்களிக்கும்படி பணிவோடு வேண்டியது அக் கடிதம்.

தீபா, அந்த ஈமெயிலை அனுப்பிய இரண்டாவது நிமிடத்துக்குள் முதல் ஓட்டு மீனாட்சிக்குச் சாதகமான பெட்டியில் வந்து விழுந்தது. நமுட்டுச் சிரிப்போடு அவள் கங்காதரை அழைத்து காப்பி சொன்ன போது இரண்டாவது ஓட்டு. ஆவி பறக்கிற காப்பியை அவள் மெல்லமாய் உறிஞ்சி முடிப்பதற்குள் பதினெட்டு ஓட்டுகள் வந்திருந்தன, அவற்றுள் ஒன்று மிஸஸ். சின்ஹாவினுடையது, 'மீனாட்சியைத்தான் தொடர வேண்டும்' என்று அடிக்கோடிட்டுச் சொல்லி, அதற்கான காரணங்களையும் சிறு கட்டுரை போல் அடுக்கியிருந்தாள் அவள், அந்த ஆராதனைக் கடிதத்தை நிதானமாய் இரண்டு தடவை படித்துப் பார்த்துச் சிரித்துக் கொண்டாள் தீபா.

மறுநாள் மாலையோடு மின்-வாக்குப் பதிவு முடிவடைந்த போது வந்திருந்த ஓட்டுக்களில் அறுபத்தேழு மீனாட்சிக்கு ஆதரவாகவும், இருபத்தொன்று எதிராகவும் விழுந்திருந்தது. தீபாவுக்குச் சந்தோஷம் தாளவில்லை, உடனடியாய் இதை மீனாட்சியிடம் சொல்ல வேண்டும் போல் நெஞ்சு பரபரத்தது, மனக்குரங்கை சிரமப்பட்டு இழுத்து அகப்பட்ட மரத்தில் கட்டிப் போட்டு விட்டு எம்.டி.க்கு ஃபோன் செய்து விஷயத்தைச் சொன்னாள். பிறகு,

"அப்போ மீனாட்சி கேடரிங் சர்வீஸுக்கு கன்ஃபர்மேஷன் லெட்டர் கொடுத்துடலாமா சார்?" தீபா மறக்காமல் கேட்டாள்.

"ஷ்யூர்" அவரது பதில் உடனடியாய் வந்தது, "இப்போதைக்கு இன்னும் ஒரு வருஷத்துக்கு மட்டும் அவங்க கான்ட்ராக்டை நீடிச்சிருக்கிறதா லெட்டர் தயார் பண்ணுங்க தீபா" என்றார் தொடர்ந்து, "பர்மனென்ட் ஆனப்புறமும், சாப்பாட்டிலயும், சர்வீஸ்லயும் அவங்க இதே க்வாலிட்டியைத் தொடர்ந்து கொடுக்கறாங்களான்னு க்ளோஸா கவனிக்கணும், அதுக்கப்புறம்

வருஷக் கடைசியில வேணும்ன்னா காண்ட் ராக்ட்டை மறுபடி எக்ஸ்டெண்ட் பண்ணிக்கலாம்."

"ஓகே சார்" பழகிய தலையசைப்போடு தீபா ரிசீவரை வைத்தாள்.

"தீபா, உங்களோடு கொஞ்சம் பேசணுமே, நீங்க எப்போ ஃப்ரீயா இருப்பீங்கன்னு சொல்லுங்க" சுதர்ஸன் வந்து அழைத்த போது தீபா இதமாய்ப் புன்னகைத்து,

"என்ன விஷயம் சுதர்ஸன் சார்?" அவள் சிரிப்பினூடே கேட்க, "அதெல்லாம் ரகசியம்" என்றான் அவன் தீவிரமாய், "பத்தே பத்து நிமிஷம் போதும், உங்களுக்கு டைம் இருக்கும் போது எனக்கு கால் பண்ணுங்க ப்ளீஸ்."

"ஓகே ஸார்" அவன் ஏமாற்றத்தை மறைத்துக் கொண்டு சொல்ல, "தேங்க்ஸ் தீபா" என்றபடி கண்ணாடிக் கதவுகளைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே மறைந்தான் சுதர்ஸன்.

ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீயின் ஆள் பிடிப் பிரிவுத் தலைவன் சுதர்ஸன், கம்பெனி ஆரம்பித்த காலத்திலிருந்து விசுவாசமாய் ஊழியம் செய்து வரும் மிகச் சிலரில் முக்கியமான ஒருவன். எத்தனை பெரிய ப்ராஜெக்ட்டானாலும் சரி, அந்தக் கால கோபாலிலிருந்து, இந்தக் கால கோர்பா வரை எத்துறை ஞானமிக்க என்ஜீனியர்கள், எத்தனை பேர் தேவைப்பட்டாலும் சரி, சுதர்ஸனிடம் ஒரு வார்த்தை சொல்லி விட்டால் போதும், ஒரு வார காலத்துக்குள் தேவைக்கும் அதிகமான ஆட்களை இமயமலையிலிருந்தாவது மந்தை மந்தையாய் ஓட்டிக் கொண்டு வந்து விடுவான். அத்தனை பேரையும் பொது அறையில் உட்கார வைத்து, 'ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீஸைப் போல் உங்கள் எதிர்கால முன்னேற்றத்துக்கு உகந்த வேறு கம்பெனி இப் புவிமேலே எங்குமில்லை' என்று அவன் பிரஸ்தாபிக்கிறதைப் பார்க்கக் கண் கோடி வேண்டும் - எத்தனை புத்திசாலியாய் இருந்தாலும், அவனை இனிய, நம்பும்படியான சொற்களால் தாக்கி, மூளையை வெளியிலெடுத்து, அடித்துத் துவைத்து, அலசி காயப் போட்டு விடுவான், அதன் பிறகு 'என் கடன் ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீஸுக்குப் பணி செய்து கிடப்பதே' என்று அவர்களும் சுதர்ஸனைப் போன்ற விசுவாசமான தொழிலாளிகளாகிப் போவார்கள்.

'இவனைப் போல் இன்னொரு உத்தமன் உண்டா?' என்று எவரையும் நினைக்கத் தூண்டுகிற அப்பாவி முகமும், பாலும், தெளிதேனும், பாகும், பருப்பும் இவை நாலும் கலந்து தடவினாற்போன்ற மென்மையான குரலும், பிசிறில்லாத ஆங்கிலமும் சுதர்ஸனது முக்கிய ஆயுதங்கள். அவனது வேலை ஆள் பிடித்துத் தருவதுதான் என்றாலும், உள்நாட்டு, வெளிநாட்டு கஸ்டமர்களில் யாராவது பண விஷயத்திலோ, செய்து கொடுத்த அல்லது கொடுக்காத சாஃப்ட்வேர் விஷயத்திலோ கோபமாயிருக்கிறார்கள் என்று தெரிந்தால் சுதர்ஸனைத்தான் விமானமேற்றி அனுப்புவார்கள். 'உங்கள் கம்பெனி மீது வழக்குத் தொடர்ந்து நூற்றெண்பது கோடி நஷ்டஈடு, அல்லது உங்கள் முதலாளிக்கு நூற்றியெட்டு வருடம் ஜெயில் வாங்காமல் ஓயமாட்டேன்' என்று வானத்துக்கும், பூமிக்கும் குதித்துக் கொண்டிருக்கிற சிவப்புக்கண் வாடிக்கையாளர்கள் கூட, சுதர்ஸனின் 'இதமான' அணுகுமுறையாலும், சாக்லேட்டினுள் பொதித்த வாக்குறுதிகளாலும் கவரப்பட்டு சமாதானமாகி, உயர் ஹோட்டலில் அவனுக்கு பார்ட்டி கொடுத்து, இன்னும் நான்கைந்து ஆர்டர்களை அவனது பெட்டிக்குள் போட்டு அனுப்புவார்கள்.

வாழைத் தண்டைப் பொடியாக நறுக்கி, நாரை நீக்கி விட்டு வேக விடுங்கள். பிறகு மசித்து அந்தக் கூழில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, மிளகாய்த் தூள், உப்பு சேர்த்துக் கிளறி பக்கோடா தயாரித்தால் நல்ல சுவையாக இருக்கும்.

- ஏ.ஜி. மஹமூதா தௌபீக்



யோசனைகளில் மூழ்கியிருந்த நீபா டெலிஃபோன் நான்கைந்து முறை கதறிய பிறகுதான் பூமிக்கு வந்தாள். அவசரமாய் ரிசிவரை எடுத்து, 'குட் ஆஃப்டர்நூன், ஸ்வர்...' என்று சொல்வதற்குள் இணைப்பு அறுபட்டது. சலிப்போடு ஃபோனை அதனிடத்தில் வைத்தாள். மனதுக்குள் அந்தக் கேள்வி இன்னும் குடைந்து கொண்டிருந்தது - சுதர்ஸன் எதற்கு இப்போது அவளைப் பேச அழைக்கிறான்?

ஒருவேளை தனக்கு வேலை போய் விடப் போகிறதோ, கம்பெனியில் ஆள்குறைப்புச் செய்கிறார்களோ. இந்தச் சந்தேகம் எழுந்தவுடன் வியர்த்தது.

அதற்கு மேல் சஸ்பென்ஸ் தாங்க முடியாமல், "கங்காதர், கொஞ்சம் போர்டைப் பார்த்துக்கோ, நான் உள்ளே போய்ட்டு வந்துடறேன்'' அவன் கையிலிருந்த நீண்ட தரை துடைப்பு கருவியை மூலையில் சாய்த்து வைத்து விட்டு கையைத் துவட்டிக் கொண்டு கூண்டிற்குள் வந்தான்.

கூண்டினுள் கம்பீரமாய் உட்கார்ந்திருந்த கங்காதரிடம் காரணமில்லாமல் ஒருமுறை சிரித்து, "நான் இப்ப வந்துடறேன் கங்காதர்" என்றபடி உள்ளே நடந்தாள், கதவைத் திறக்குமுன் இன்னொரு முறை அந்தக் கூண்டை ஏக்கமாய்ப் பார்த்தாள், ஒரு வேளை இனிமேல் அந்தக் கூண்டினுள் போகவே முடியாதோ என்று நினைத்த போது பெரும் தளர்ச்சியை உணர்ந்தாள் அவள்.

'ஸிட் டவுன் நீபா'' அவன் தயக்கமாய் சுதர்ஸன் முன்னே அமர்ந்தாள், உடல் முழுதும் காரணமில்லாமல் நடுங்கிக் கொண்டிருப்பதை மறைக்க விரும்பி, கால் மேல் கால் போட்டு அமர்ந்து கொண்டதில் மேஜைக் காலில் நன்றாக இடித்துக் கொண்டாள், அனிச்சையாய்க் கண்களில் நீர் துளிர்த்து விட்டது. சுதர்ஸன் கவனிப்பதற்குள் அதை நாசூக்காய் கைக்குட்டையில் ஒற்றியெடுத்தாள்.

சுதர்ஸன் தன் இருக்கையில் அமர்ந்து கொண்டவன் அவளையே சில விநாடிகளுக்கு உற்றுக் கவனித்தான், "நான் ஒரு விஷயம் நேரடியாக் கேட்டா கோவிச்சுக்க மாட்டீங்களே நீபா?" வசதியான ஆங்கிலத்துக்குத் தாவிக் கொண்டான்.

"என்னது சுதர்ஸன்?" அவள் இயல்பாய்ப் புன்னகைக்க முயன்றாள்.

சுதர்ஸன் இன்னும் சிறிது மௌனம் காத்தான், அதன் பின்னர் அதிகாரத் தோரணையில், "நான் சொல்லப் போவது தவறான தகவலாகவும் இருக்கலாம், ஆனாலும் அதை உங்களிடமே கேட்டு உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதுதான் முறை" என்றவன் சிறிய இடைவேளைக்குப் பிறகு, "நீங்கள் இந்த வேலையை விட்டு விலகப் போவதாய் எனக்குச் செய்தி கிடைத்திருக்கிறது, அது உண்மை தானா மிஸ். நீபா?" என்றான்.

"நோ" என்றாள் உடனடியாய். "நீங்கள் சொல்வது எனக்கே புதிய தகவலாய் இருக்கிறது சுதர்ஸன், யார் உங்களிடம் அப்படிச் சொன்னது?"

சுதர்ஸன் சிநேகிதமாய்ச் சிரித்து, "அதை நான் உங்களுக்கு சொல்ல முடியாது நீபா" என்றான், "ஆனால் இந்தத் தகவல் நம்பத் தகுந்த வட்டாரங்களிலிருந்து வந்திருக்கிறது, அதற்கு என்ன பதில் சொல்கிறீர்கள்?''

"நீங்கள் சொல்கிற வட்டாரங்கள் இனி மேலும் நம்பத்தகுந்தவை இல்லைன்னு சொல்றேன்'' முதல் முறையாக நீபாவால் சிரமமில்லாமல் சிரிக்க முடிந்தது. "அப்படியே போனாலும் வெளியில யார் எனக்கு புது வேலையை தங்கத் தட்டில வெச்சுக் கிட்டுக் காத்திருக்காங்க?'' அவள் கேட்டு முடிப்பதற்குள் அவனது பதில் வந்தது, "அப்படியெல்லாம் சொல்லாதீங்க நீபா, உங்க டேலண்டுக்கு எங்க போனாலும் உடனடியா வேலை கிடைக்கும்."

அவனது கிண்டலான பாராட்டுக்கு அவள் பதில் சொல்ல முற்பட்ட போது

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

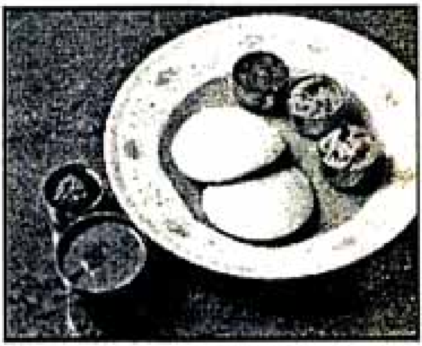
இட்லிக்கு உளுந்தையும், அரிசியையும் தனித்தனியாக அரைத்து பின்பு உப்பைப் போட்டு இரண்டும் சேர்த்துக் கையால் கரைத்து வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரின் கைவாகு மாவு நன்கு பொங்கி வரும் என்றும் 'காடி கையில் கோடி'. அதாவது அப்படி வந்தால் அதைக் கரைத்து வைத்தவர் கையில் நிறைய பணம் சேரும் என்று என்னுடைய அம்மா மற்றும் பாட்டி கூறக் கேட்டிருக்கிறேன்.

ஆனால் என் பெண் திருமணமாகி சமீபத்தில் டில்லிக்குச் சென்றுள்ளாள். இப்போது விற்கும் டேபிள் டாப் கிரைண்டர் வைத் ➥

திருக்கிறாள். அரிசி நன்கு அரைபட்டதும் ஏற்கெனவே அரைத்து வைத்துள்ள உளுந்தையும், உப்பையும் போட்டு கிரைண்டரை ஒரு முறை சுற்ற விட்டு, அப்படியே பாத்திரத்தோடு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்கிறாள். இட்லியும், தோசையும் செம சாஃப்ட்.

இதற்கு என்ன பழமொழி?

- கலாமூர்த்தி.



சுதர்ஸன் மேஜைக்குக் கிழே குனிந்து ஒரு பெட்டியைத் திறந்து, அதிலிருந்து நீண்ட கவர் ஒன்றை எடுத்துக் கைகளில் வைத்துக் கொண்டான். "எனிவே, இந்தக் கம்பெனி மேலே நீங்க நம்பிக்கை இழந்துடக் கூடாதுங்கறதுக்காக, ஒரு ஹ்யூமன் ரிஸோர்ஸஸ் மேனேஜரா நான் என்னால முடிஞ்ச ஒரு வேலை பண்ணியிருக்கேன்" என்றபடி கையிலிருந்த கவரை கவனமாய் மேஜை மேல் வைத்தான், "உங்களை இதே கம்பெனியில பிடிச்சிழுத்து வெச்சுக்கறதுக்காக இதைப் பண்றோம்னு நினைக்காதீங்க, உங்களோட உண்மையான உழைப்புக்கு, இது எங்களாலான சின்ன பரிசு, இதை முன்னமே பண்ணியிருக்கணும், பெட்டர் லேட் தென் நெவர்."

தீபா மிரண்ட கண்களால் அந்தக் கவரையே வெறித்துக் கொண்டிருக்க, "எடுத்துப் பிரிச்சுப் பாருங்க தீபா" என்றான் அவன்.

உச்சியில் ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீஸ் பச்சை இலச்சினையோடு தொடங்கிய அந்தக் கடிதம், அவளது சேவைக்கும், கடின உழைப்புக்கும் மனப்பூர்வமான நன்றிகள் சொன்னது. அதைத் தொடர்ந்து, அவளை அட்மினிஸ்ட்ரேஷன் பிரிவின் உதவி மேனேஜராக பதவி உயர்த்தியிருப்பதாகவும், அடுத்த மாதத்திலிருந்து அவளது சம்பளம் மூன்றாயிரம் ரூபாய் கூடுமென்றும் தடிமனான எழுத்துக்கள் உற்சாகமாய் அறிவித்து, பாராட்டுச் சொல்லின.

தீபா மறைக்க முடியாத சிரிப்போடு கடிதத்திலிருந்து நிமிர்ந்த போது சுதர்ஸன் தனது பெரிய கையை முன்னே நீட்டி, "கங்க்ராட்ஸ் தீபா" என்றான். அவள் ஆவலோடு அதைப் பற்றிக் குலுக்கினாள், "ரொம்ப தேங்க்ஸ் சுதர்ஸன்."

"இட்ஸ் ஓகே தீபா" அவன் இருக்கையில் அமர்ந்து ஒருமுறை கால்வட்டமாய்ச் சுழன்று, மீண்டும் பழையபடி திரும்பிக் கொண்டான், "இது மட்டும்தான்னு நினைச்சுடாதீங்க, நீங்களே பல தடவை எங்ககிட்டே புகார் சொல்லியிருக்கிறபடி, உங்களுடைய வொர்க் லோட் ரொம்ப அதிகமா இருக்குங்கறதையும் மேனேஜ்மென்ட்ல தெளிவா எடுத்துச் சொல்லியிருக்கேன். உங்களுக்கு ஒரு அஸிஸ்டென்ட் தேவைப்படுதுன்னு ஸ்ட்ராங்கா சிபாரிசு பண்ணியிருக்கேன், அவங்களும் ஒத்துக்கிட்டாங்கதான், பட், நம்ம கம்பெனியோட பொஸிஷன் உங்களுக்கே தெரியும், ஸோ, உடனடியா இன்னொருத்தரை வேலைக்கு எடுக்கறது அவ்வளவா சாத்தியமில்லை, ஆனா இன்னும் நாலஞ்சு மாசத்துக்குள்ள நான் அதுக்கும் ஏற்பாடு பண்ணிடறேன், நீங்க என்னை நம்பலாம், அதுவரைக்கும் நீங்க இந்தக் கூடுதல் வேலையைச் சமாளிச்சுத்தான் ஆகணும்."

"அதனால பரவாயில்லை சுதர்ஸன்", தீபா தெம்பாய்ப் பேசினாள், "இந்த பிரமோஷன், சம்பள உயர்வு எதுவுமே இல்லாம கூட நான் அத்தனை வேலையையும் விட்டுக் கொடுக்காம சரியாத்தான் செஞ்சுக்கிட்டு வந்தேன், இனிமேலும் செய்வேன்" அழுத்தமாய்ச் சொன்னவள், "இப்பவும், நீங்க கொடுத்திருக்கிற பணம் எனக்கு முக்கியமா தெரியலை சுதர்ஸன், நாம கஷ்டப்பட்டதை யாரோ கவனிச்சிருக்காங்க, புரிஞ்சுக்கிட்டிருக்காங்கங்கற அங்கீகாரத்தைத்தான் நான் இன்னும் பெரிசா நினைக்கறேன்" என்றாள்.

"எனக்குப் புரியுது தீபா," சுதர்ஸன் ஆதரவான புன்னகையோடு சொல்ல, தீபா இன்னுமொரு முறை அவனுக்கு நன்றி சொன்னாள்.

(தொடரும்)

என்னைச் சுற்றிக் குழந்தைகள்

வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு, வீட்டில் குழந்தைகளைப் பொறுப்பாகப் பார்த்துக் கொள்ள யாரேனும் இருந்தார்கள் என்றால் அதைவிட ஒரு மகிழ்ச்சியான விஷயம் இருக்க முடியாது. அலுவலகத்தில், வாங்கும் சம்பளத்திற்கு வேலையைச் செம்மையாக செய்து முடித்து, மாலை நிம்மதியாக வீடு திரும்ப முடியும். அப்படி வீட்டில் பொறுப்பான பெரியவர்கள் யாரும் இல்லாத நிலையில் 'கிரீச்' என்ற குழந்தைகள் காப்பகம் இவர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக இருக்கின்றன. இதுபோன்ற காப்பகங்கள் நிறையவே இருந்தாலும், தன் வீட்டுக் குழந்தைகளைப் போலவும் பேரன் பேத்திகளைப் போலவும் பார்த்துக் கொள்ளும் இருவரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது.



■ சம்பூர்ணம்

ஒருவர் ராஜா அண்ணாமலைபுரத்திலிருக்கும் திருமதி உஷா சுந்தரராஜன்.



■ உஷா

“நல்ல பதவியில் இருந்த கணவர், திடீரென்று இருதயக் கோளாறினால் பாதிக்கப்பட்டதும், மூன்று மகன்கள் மற்றும் மாமியார் கொண்ட ஓரளவு வசதியான குடும்பத்தை பட்டினி என்றில்லா விட்டாலும் கௌரவமாக நடத்திச் செல்வது என்ற முடிவுக்கு வந்தேன்.





கரும் புள்ளிகளைப் போக்குவீர்.
4 வாரங்களிலேயே சிவப்பழகை உமதாக்குவீர்.
புதிய
கார்னியர் லைட்
• SPF 15
4 வாரங்களிலேயே :
GARNIER
SKIN NATURALS
Light
DERMATOLOGICALLY TESTED
HEALTHY SKIN EXPERTS
அடர்த்தியான ஃபார்முலா
SPF 15 அடங்கிய தினசரி மாய்ஸ்சரைஸர்
LI 15 04 TM
R.P. S.K. 400 025.
E-mail : advisor@garnierindia.com
1600-22-3000.
GARNIER

பள்ளி இறுதி வரைதான் படித்திருந்தேன். மேலும் வயதும் நாற்பதை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது.

இந்த நிலையில் எனக்கு அலுவலக வேலை எதுவும் கிடைக்காது. மேலும் வீட்டை விட்டு வெளியே சென்று வேலை பார்க்கவும் முடியாது. காரணம், நோயாளியான கணவர், வயதான மாமியார் மற்றும் குழந்தைகளையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் ஏன் அலுவலகம் செல்பவர்களின் குழந்தைகளை நாம் பார்த்துக் கொள்ளக் கூடாது? இதனால் வீட்டிலிருந்தபடியே எனக்கும் வருமானம் வரும், வேலைக்குச் செல்பவர்களுக்கும் ஒருவிதத்தில் உதவி செய்தது போல் இருக்கும் என்று தோன்றியது.

ஒரு குழந்தையுடன் ஆரம்பித்தேன், அதுவே முப்பத்தி ஐந்தாக உயர்ந்தது.

மீண்டும் என் வாழ்க்கையில் ஒரு சோதனை. எனக்கு ஆசனவாயில் புற்றுநோய் தோன்றி விட்டது. மூன்று முறை கீமோ தெரபியும், முப்பது முறை ரேடியேஷனும் வைத்துக் கொண்டதில் புற்றுநோய் குணமாகி விட்டது. ஆசனவாயை மூடி விட்டு, செயற்கை முறையில் நான் இயற்கையை எதிர்த்துப் போராடி வருகிறேன்."

என்று உஷா கூறும் போது, அவருடைய முகத்தில் சோர்வோ, நோயின் வலியோ, அலுப்போ இல்லை. நம்மிடமிருந்து பச்சாதாபமும் அவர் எதிர்பார்க்கவில்லை.

மாறாக, அவருடைய உற்சாகம் நமக்கும் தொற்றிக் கொள்கிறது.

"புற்றுநோய் சிகிச்சைக்குப் பிறகு முன்பு போல் அத்தனை ஓடியாடி செய்ய முடியவில்லை என்பதில் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையை இருபதாகக் குறைத்துக் கொண்டு விட்டேன்" என்கிறார் உஷா.

"தினமும் குழந்தைகளுக்கு பருப்பு/ரசம் சாதம், தயிர் சாதம் ஒரு பொரியல், மாலையில் டிபன், பால். காலையில் சுமார் ஏழரை மணியிலிருந்தே குழந்தைகள் வரத் தொடங்கி விடுவார்கள். மாலையில் கடைசிக் குழந்தை வீட்டிற்குச் செல்லும் போது ஆறரை அல்லது ஏழாகி விடும். ஒரு பெண்மணியின் உதவியுடன் சமையல், டிபன், குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்வது என்று வேலை

சரியாக இருக்கும்"

"குழந்தைகள் என்னிடம் பாதுகாப்பாக இருப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கையில் பெற்றோர் நிம்மதியாக வேலைக்குச் சென்று வர முடிகிறது. இதனால் மனதுக்கு மிகவும் திருப்தியாக இருக்கிறது. என் கணவர் மருத்துவமனையில் இருந்த போது கூட 'கிரீச்'ஐ ஒரு நாள் கூட நான் மூடவில்லை. பெற்றோர்களும் அப்போது என்னுடன் மிகவும் ஒத்துழைத்தனர். குழந்தைகள் என்னை 'பாட்டி' என்றும் குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களை தாத்தா, அண்ணா, என்றும் அழைத்துக் கொண்டு மிகவும் பாசமுடன் பழகுகிறார்கள். அதனால் பகலில் அவர்களுடன் இருக்கும் போது வேலை பளு கூட தெரிவதில்லை" என்று முடிக்கிறார் உஷா.

உள்ளகரத்தில் இதே போல் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளும் மற்றொருவர் நாற்பத்தி ஆறு வயதாகும் திருமதி சம்பூரணம் நடராஜன்.

"திருமணத்திற்கு முன்பு வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். திருமணம், கூட்டுக் குடும்பம், குழந்தைகள் என்று ஆன பிறகு வேலைக்குப் போக முடியவில்லை.

என்னுடைய தோழியின் நாத்தனார், குழந்தை பிறந்த மூன்றாவது மாதமே மீண்டும் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய சூழ்நிலை. அவளுக்கு ஒரு நல்ல கிரீச் கிடைக்கும் வரை நீ அவளுடைய குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள் என்ற என் தோழியின் அன்புக் கட்டளையை மீற முடியாமல் ஒப்புக் கொண்டேன். சிறு வயதிலிருந்தே எனக்குக் குழந்தைகள் மேல் ஆசை அதிகம். எனக்கும் இரண்டு குழந்தைகள் பிறந்து விட்ட நிலையில் மூன்றாவதாக இந்தக் குழந்தையையும் பார்த்துக் கொள்வது எனக்குக் கஷ்டமாக இல்லை. நானே பார்த்துக் கொள்கிறேன் என்றேன்.

என்னிடம் இப்போது வரும் குழந்தைகள் இரண்டுவிதமாக இருக்கின்றனர். காலையில் எட்டு மணி முதல் இரவு சுமார் ஏழு மணி வரை சில குழந்தைகளைப் பெற்றோர் என்னிடம் விட்டுச் செல்கின்றனர். சில குழந்தைகள் பள்ளி விட்டு நேராக என்னிடம் வந்து இரவு வரை இருக்கின்றனர். பள்ளியிலிருந்து வரும் குழந்தைகளுக்கு டிபன் மற்றும் பால் கொடுத்து, சீருடையை மாற்றி வேறு உடை போட்டு, வீட்டுப் பாடங்கள் எழுத வைத்து மற்ற பாடங்களும் சொல்லிக் கொடுப்பேன். காலையில் வரும் குழந்தைகளை அலுவலகத்திலிருந்து திரும்பி வரும் பெற்றோர் மாலையில் அழைத்துச் செல்கின்றனர்.

உள்ளகரம் வருவதற்குள், டிராஃபிக்கில் மாட்டிக் கொண்டு ஒவ்வொரு நாள் குழந்தைகளின் பெற்றோர் வருவதற்கு நேரமாகி விடும்.

அதே சமயம், அவர்கள் நம்பிக்கையுடன் என்னிடம் விட்டுச் செல்வதும், நல்லபடியாகப் பார்த்துக் கொள்வதைப் பாராட்டும் போதும் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி அளவிட முடியாது. என்னால் திறம்பட இந்தக் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள முடிகிறது என்றால் அதற்கு என் உடல் ஊனமுற்ற என் மைத்துனர்தான் முதல் காரணம். என் கணவர் மற்றும் குழந்தைகளை நான் இரவு எட்டு மணிக்கு மேல்தான் பார்த்து தனிப்பட்ட முறையில் பேச முடிகிறது. ஆனால் பகல் முழுவதும் குழந்தைகளுடன் ஓடி ஆடியதில், இரவு, எப்போது எங்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்கப் போகிறாய் என்று என் கண்களும், கை கால்களும் கெஞ்சும்.

உறவினர் மற்றும் நண்பர்களின் திருமணம் மற்றும் நாள் கிழமைகளில் நான் அதிகம் பங்கெடுத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. இதனால் அவர்களுக்கெல்லாம் என் மேல் வருத்தம்தான் மிஞ்சுகிறது.

வரலட்சுமி விரதம், என் மாமியார் - மாமனார் திதி ஆகிய நாட்களில் குழந்தைகளின் பெற்றோரிடம் முன்கூட்டியே சொல்லி விடுவேன். அன்று பெற்றோர்களில் யாரேனும் ஒருவர் லீவு போட்டு விட்டுக் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்வார்கள்.

வீட்டிலிருந்தபடியே என்னால் ஓரளவு சம்பாதித்து குழந்தைகளை நல்லபடியாக படிக்க வைக்க என் கணவருக்கு என்னாலும் உதவ முடிகிறது என்று நினைக்கும் போது பெருமையாக இருக்கிறது'' என்கிறார் பூரணி.

- கலாமூர்த்தி

உங்கள் மூட்டுவலியை தொலைப்பது எப்படி?

அறுபது வயது பெரியவர் ஒருவர் 'ஆர்தோக்யூர்' என்று உரக்கச் சொல்லிக் கொண்டே உயரே குதிக்கும் ஒரு விளம்பரம்தான் இப்போது டீ.வி.யில் பிரபலம். அது **'ஆர்தோக்யூர்'** என்ற மூட்டு வலி மாத்திரைக் கான விளம்பரம்.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக இந்த **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயிலை மார்க்கெட்டிங் செய்துவரும் **'க்யூர்வெல் ஃபார்மா'** நிறுவனத்தின் நிறுவனத் தலைவர் **திரு. ஆர்.பி. சம்பத்குமார்** அவர்களிடம் அவர்களது தயாரிப்புகள் குறித்து பேசினோம்.

மூட்டுவலி ஏன் வருகிறது?

பொதுவாக வயதான காரணத்தினால் மூட்டு களில் ஏற்படும் தேய்மானத்தினாலும், மூட்டுகளில் இருக்கும் லூப்ரிகேன்ட் திரவம் வற்றிப் போவதாலும், மூட்டுகளிடையே யூரிக் ஆசிட்



கிரிஸ்டல் உருவாகிறது. இதனால் மூட்டுகளுக்கு அதிக உராய்வு ஏற்பட்டு மூட்டுவலி வருகிறது.

இதற்கு என்ன சிகிச்சை?

சில மருத்துவ சிகிச்சைகள் இருந்தாலும், பொதுவாக மூட்டுவலியை குறைக்கும் மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயில்களை உபயோகப்படுத்தி வலியில் இருந்து நிவாரணம் பெற முடியும்.

*உங்களுடைய **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரை எப்படி செயல்படுகிறது?*

எங்கள் தயாரிப்பான **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் 'செலரி விதை'யின் சாரத்தைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. இதன் முக்கியக் குணமே மூட்டுகளுக்கு இடையே உருவாகும் யூரிக் ஆசிட் கிரிஸ்டல்களை கரைப்பதுதான். இந்த கிரிஸ்டல்கள் கரைந்து விடுவதால் மூட்டு வலி வெகுவாக குறைகிறது.

*தற்போதுள்ள மார்க்கெட்டில் உள்ள பல அலோபதி மருந்துகளைவிட ஆயுர்வேத **ஆர்தோக்யூர்** எப்படிச் சிறந்தது?*

ஆங்கில மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் வாயுத் தொல்லை, வயிற்றில் எரிச்சல் போன்ற வேறு பல தொல்லைகள் வர வாய்ப்புண்டு. அதோடு சிறிது நாட்கள் கழித்து இந்த ஆங்கில மருந்துகளின் செயல்படும் திறனும் குறைந்துவிடும். மேற்கூறிய எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல் வாழ்நாள் முழுவதும் மூட்டுவலித் தொல்லையிலிருந்து விடுபட, **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகளே சிறந்தது.

***ஆர்தோக்யூர்** மாத்திரைகள் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?*

சாதாரணமாக முதல் மாதத்தில் தினமும் மூன்று வேளைக்கும் வேளைக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் மூன்று மாத்திரைகளும், இரண்டாம் மாதம் காலை மற்றும் இரவு என்று இரண்டு மாத்திரைகளும் சாப்பிட்டால் போதும். முதல் 15 நாட்களிலேயே வலியின் தீவிரம் குறையத் தொடங்கிவிடும். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு 'மெயின்டனன்ஸ் டோஸ்' ஆக தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டு வந்தாலே மூட்டுவலி குறைந்து போய்விடும்.

இந்த மாத்திரைகளால் பக்க விளைவுகள் உண்டா?

இந்த மாத்திரைகள் 100 சதவீதம் ஆயுர் வேதத் தயாரிப்பு என்பதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. ஆயுர்வேதம் என்பதால் நிவாரணம் கிடைக்க நீண்ட காலம் ஆகும் என்று நினைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் நாங்கள் இதன் மூலப் பொருட்களை அப்படியே பயன்படுத்தாமல், மூலப் பொருட்களில் இருந்து 'எக்ஸ்ட்ராக்ட்' எடுத்துத்தான் பயன்படுத்துகிறோம். அதாவது 10 கிலோ மூலப் பொருட்களில் இருந்து ஒரு கிலோ எக்ஸ்ட்ராக்ட் மட்டுமே கிடைக்கும். இதனால் இந்த மாத்திரையின் செயல்திறன் மிகவும் அதிகம். அதனால்தான் எங்கள் விளம்பரங்களில் கூட 'ஆயுர்வேதம், திறனோ அதிவேகம்' என்ற வாசகத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இதில் உட்கொள்ளும் மாத்திரைகள் மட்டும் இல்லாமல் மூட்டுகளில் தடவும் **'ஆர்தோக்யூர்'** ஆயிலும் உள்ளது. எங்கள் நிறுவனத் தயாரிப்புகள் தமிழ்நாட்டில் உள்ள எல்லாப் பிரபல மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. பல பிரபல மருத்துவர்களும் தங்கள் நோயாளிகளுக்கு மூட்டுவலிக்கான மருந்தாக, எங்களது 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகளை சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

மேலும் இப்போது **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் தென் இந்தியா முழுவதும் கிடைக்கும்.

காலம் காலமாக மூட்டு வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தவர்கள் முகத்தில் இனி நிம்மதியைப் பார்க்கலாம்.

KUREWEL PHARMA

மேலும் விவரங்களுக்கு :

கியூர்வெல் ஃபார்மா,

சென்னை - 83. ☎ : 24893013, 24711719

கிடைக்குமிடம் :

கர்நாடகா : 080-22874575, 2287396[illegible]

ஆந்திரா : 040-24755925, 2475058[illegible]

கேரளா : 0491-2501772, 0466-2208101

மும்பை : 022-27894441/2, 27898072

புதுடெல்லி :9891307489, 9810000416, 25716597, 9810452498

புவனேஷ்வர்:0674-2434162, 9437004162

ADVT.

இனி வீடெல்லாம் துப்பட்டாதான்

நம்ம வீட்டுப் பெண் குழந்தைகள் எல்லோரும் இப்போது விரும்பி அணிவது சல்வார் கமீஸ், சுடிதார்தான். சல்வார் கமீஸ் டாப்ஸ் + பாட்டம்ஸ் சீக்கிரம் பழசாகி விடும். ஆனால் அத்துடன் வாங்கிய துப்பட்டா புதுசு மாறாமல் அழகாக இருக்கும்.





அந்தத் துப்பட்டாக்களை பலவிதமாக உருவம் மாற்றினால் நமக்கு மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும். (காந்தியக் கொள்கை கடைபிடிப்பவர்களாயிற்றே நாம்!)

1. சில துப்பட்டாக்கள் நீள அகலம் அதிகமாக இருக்கும். காட்டனாக இருந்தால் பெட் ஸ்பிரெட்டாகப் பயன்படுத்தலாம். குழந்தைகளுக்கு பேபி ஸ்பிரெட் ஆக உபயோகப்படும். புதுவித டிசைனோட அழகாக இருக்கும். தூள் கிளப்பும்.

2. சிந்தெடிக் துப்பட்டாக்கள் வாசல், ஜன்னல் திரைச் சீலைகளுக்கு அழகாக இருக்கும். சூப்பராக இருக்கும்.

3. ப்ளெயினாக இருக்கும் துப்பட்டாவில் பெயிண்ட் அல்லது எம்பிராய்டரி செய்து மேசை விரிப்பாகப் பயன்படுத்தலாம்.

4. சில துப்பட்டாக்கள் ரொம்பப் புதியதாக சூப்பர் டிசைனோடு இருக்கும். அவற்றைத் திரும்பவும் சல்வார் டாப்ஸாக தைத்துக் கொள்ளலாம். பாட்டம்ஸ் தனியாகத் தைக்க வேண்டும்!



விதைகள் வீண்போகவில்லை!

"என் மாணவ, மாணவிகளுக்குக் கம்ப்யூட்டர் தொழில்நுட்பம் கற்பிக்கும்போதே, இடையிடையே என் தாத்தாவின் மடியில் நான் குழந்தையாகப் படுத்து கேட்ட நீதிக் கதைகளை என் தாயார் கூறிய அறிவுரைகளை, என்னைப் பண்படுத்திய மகான்களின் வாழ்க்கையிலிருந்து அனுபவப் பாடங்களை கற்பிக்கிறேன்.

விஞ்ஞான பாடங்களைக் கூர்ந்து கவனிக்கும் மாணவர்கள் அறிவுரைகளைக் கூறும் போது இலேசாக முகம் சுளிப்பதைக் காண்கிறேன். என் மகன் உரிமையோடு, "அம்மா, நீ பள்ளிக்கூடத்தில் நீதிபோதனை ஆசிரியையாக இருக்கத்தான் லாயக்கு" என்கிறான். அவற்றிற்காகவெல்லாம் கவலைப்பட்டால் நாம் இவ்வளவு அனுபவம் பெற்றதற்கும் முடி நரைத்ததற்கும் என்ன பொருள்? ஆகவே, தொடர்ந்து என் கடமையைச் செய்கிறேன்.

சமீப காலமாக மேலைநாடுகளிலிருந்து வரும் என் முன்னாள் மாணவர்கள், "அம்மா, உங்களைச் சந்தித்து நன்றி தெரிவிக்கவே வந்தோம். நாங்கள் இன்று விஞ்ஞான நிபுணர் களாக, தொழிலதிபர்களாக விளங்க பயிற்சி அளித்ததற்காக அல்ல, நல்ல மனிதர்களாக எங்களை உருவாக்கியதற்காக" என்று கூறக் கேட்கிறேன். நான் பதித்த விதைகள் வீண் போகவில்லை."

- சுதா மூர்த்தி

தகவல் : அ. ஷண்முகசுந்தரம்

5. சிறு பெண் குழந்தைகளுக்கு கவுன் தைத்துப் போடலாம்.

6. சில துப்பட்டாக்கள் நீள அகலம் குறைவாக இருக்கும். அவற்றைக் காட்டனாக இருந்தால் தலையணை உறை ஃபிரில் வைத்துத் தைத்துக் கொள்ளலாம்.

7 டி.வி. அல்லது ஃப்ரிட்ஜுக்குக் கவராக உபயோகப்படுத்தலாம்.

8. நெட்டட் துப்பட்டாக்கள் சோபா கவராக டிசைன் செய்யலாம்.

9. அபூர்வா போன்ற அல்லது தஸ்லர் சில்க் துப்பட்டாக்களை புடவைகளுக்கு மாட்சாக ரவிக்கை தைத்தால் அமர்க்கள மாக இருக்கும்.

10. சில சிந்தெடிக் துப்பட்டாக்கள் டிசைன் லுங்கிக்கு ஏற்ப இருக்கும். அவற்றை இரு முனைகளையும் சேர்த்துத் தைத்து லுங்கியாக கட்டிக் கொள்ளலாம். (நவீன நளன்!)

11. நல்ல காட்டன் துப்பட்டாக்களை தலையணை உறை அளவிற்குத் தைத்து அந்தப் பையினுள் பட்டுப் புடவைகளை பத்திரப்படுத்தி பீரோவில் வைக்கலாம். புடவைகள் அதிக நாட்கள் வரும்.

12. சில சமயங்களில் தானியங்களை வெயிலில் உலர்த்த வேண்டி இருக்கும். அப்போது அணில், காகம் தானியங்களைச் சாப்பிடாமல் இருக்க தலையணை உறை போன்ற பைகளுக்குள் தானியங்களைப் போட்டு வாயை ரப்பர் பாண்டினால் மூடி வெயிலில் உலர்த்தலாம்.

13. நாற்காலிகளுக்குச் சின்ன குஷன் பருத்தித் துணிகளால் செய்யலாம்.

14. நல்ல காட்டன் துப்பட்டாக்களை சதுரமாக வெட்டி ஓரம் தைத்து வைத்துக் கொண்டால், பனிக்காலம், வெயில் காலம் ஸ்கார்ஃப் ஆகப் பயன்படுத்தலாம்.

இப்படி இன்னும் பலவிதமாக நமக்குப் பிடித்தவண்ணம் துப்பட்டாக்களை கலைநயத்துடன் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

- ராணி பாலகிருஷ்ணன்



(பள்ளிக்குச் செல்லும்
6 முதல் 12 வயது வரை உள்ள
குழந்தைகளுக்குத் தேவையான
ஊட்டச்சத்துக்கள்)

தெடுக்க இதையெல்லாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

சுறுசுறுப்பாகக் குழந்தைகள் ஓடிக் கொண்டே இருப்பதால் முதலில் காலை உணவு கட்டாயம் தரப் பட வேண்டும். காலை உணவு சரியாக உண்ணாவிடில் குழந்தையின் சுறுசுறுப்பு குறையலாம், சரிவர பள்ளியில் படிப்பில் கவனம் செலுத்த இயலாமல் போகலாம் கலப

'துறு துறு' சுட்டிக் குழந்தைகள்!

குழந்தைகள் முதன் முதலில் பள்ளிக்குச் செல்லும்போது பல புதியவர்களைச் சந்திப்பதும், உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் மாறுவதுமாக இருக்கும். குழந்தைகள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும் வேண்டும், நன்கு படிக்கவும் வேண்டும் எனும் போது இந்த வயதிற்கேற்ற சரியான ஊட்டச்சத்து கிடைக்கப் பெறுகின்றனரா? என்பதே கேள்வி. பல தாய்மார்களின் முதல் பிரச்னையே இதுதான்.

இந்த வயதில் கலோரிகளும், புரதமும் படிப்படியாக அதிகரிக்கப்பட வேண்டும்.

10 - 12 வயது குழந்தைகளுக்குப் பெரியவர்களை விட அதிகக் கால்சியம் தேவைப்படுகிறது. உடலில் எலும்பு வளர்ச்சி அதிகமாக இருக்கும் வயது இது.

இரத்த விருத்தி அதிகமாவதால், இரும்புச் சத்தும் அதிகம் தேவை. வைட்டமின் 'சி' மற்றும் 'ஏ' இரண்டும் வயதானவர்களுக்குத் தேவையான அளவு குழந்தைகளுக்கும் தேவை. ஒரு நாளைய உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க இதையெல்லாம் மனதில் கொள்ள

மாக உண்ணும் உணவாகவும் இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்குப் பிடித்ததாகவும் இருக்க வேண்டும். அதே சமயம் அதையே ஊட்டச் சத்து மிகுந்த உணவாகவும் தர வேண்டும்.

இந்த வயது குழந்தைக்குத் தினமும் ஒரே மாதிரி உணவு கொடுத்தால் 'போர் மம்மி' என்று கூறிவிடுவர். அவர்களுக்கு நல்ல வெரைட்டி, கலர், ருசி, மணம் எல்லாமே தேவை.

வெயில் காலமா, மழைக் காலமா என்று அதற்குத் தகுந்த உணவு தரவேண்டும். இந்த வெயில் நாட்களில் அதிகமான ஜூஸ், மோர், லஸ்ஸி, இளநீர், மில்க்ஷேக் போன்றவைகளைக் கொடுக்கலாம்.

அடிக்கடி ஏதாவது 'ஸ்னாக்' போல உண்ணப் பிரியப்படும் குழந்தைகள் அதிக உணவை ஒரே நேரம் உண்ண ஆசைப்பட மாட்டார்கள்.

அவர்கள் சுலபமாக எடுத்துச் சாப்பிடும்

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

உணவையே விரும்புவர்.

ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை இங்கு குடும்பத்தினர் கவனம் கொள்ள வேண்டும். குடும்ப அங்கத்தினர்கள் அனைவரும் வந்து அமர்ந்து உண்ணும் போது அந்தக் குழந்தைக்கும் தட்டு வைத்து எல்லோருடனும் சேர்ந்து உண்ணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தப் பட வேண்டும்.

'சாலட்' போன்றவைகளைத் தனியாக உண்ணப் பிரியப்படாவிட்டால் சாண்ட்விச், ரோல்ஸ் போன்று அவர்கள் விரும்பும் வண்ணம் தருதல் அவசியம்.

பள்ளி செல்லும் போது



குழந்தைகள் மதிய உணவின் போது, மற்ற குழந்தைகள் எதைக் கொண்டு வருகிறார்கள் என்பதில் இருந்து, டெலிவிஷன் முதல் வெளியில் மற்றவருடன் பழகும் போது கற்றுக் கொள்வதில் இருந்து, குழந்தையின் மனம் பலவிதங்களில் மாற்றப்படுவதால் உணவு உண்ணும் போது அவர்கள் மிக அதிகமாகவே எதிர்பார்க்கிறார்கள். அவர்களுக்குப் பிடித்தமானதாக சமைப்பது என்பது பல இளம் தாய்மார்களுக்குச் சவாலாகவே உள்ளது.

மதிய உணவைக் கட்டித் தரும்போது லன்ச் பாக்ஸை முடிந்த வரை ஒரே டப்பாவில் இரண்டு மூன்று பிரிவாக உள்ளதாகத் தேர்ந்தெடுத்தால் நல்லது. பெரிய காரியரில் தனித் தனியாகக் கொடுத்தால் அவர்களுக்குத் திறந்து பார்க்கக் கூட பொறுமை இராது.

கீழ்க்காணும் குறிப்புகள் குழந்தைகளுக்கு மதிய உணவை கட்டித் தரும் போது மனதில் கொண்டால் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வழி செய்யும்.

1. ஒரு நாளைக்குத் தேவையான கலோரிகளும், புரதமும் மூன்றில் ஒரு பாகம் கட்டாயம் இந்த மதிய உணவில் அமைய வேண்டும். (தானியங்கள், பருப்பு வகைகளில் இருந்து கிடைக்கும்)

2. மதிய உணவில் கட்டாயம் ஐந்து வகை உணவுத் தொகுதியில் எல்லாவற்றில் இருந்தும் கலந்த உணவு அமைவது அவசியம். 1. தானியங்கள் 2. பயறுகள் 3. காய்கறி - பழங்கள் 4. முட்டை - பால் - மாமிச உணவுகள் 5. கொழுப்பு - சர்க்கரை

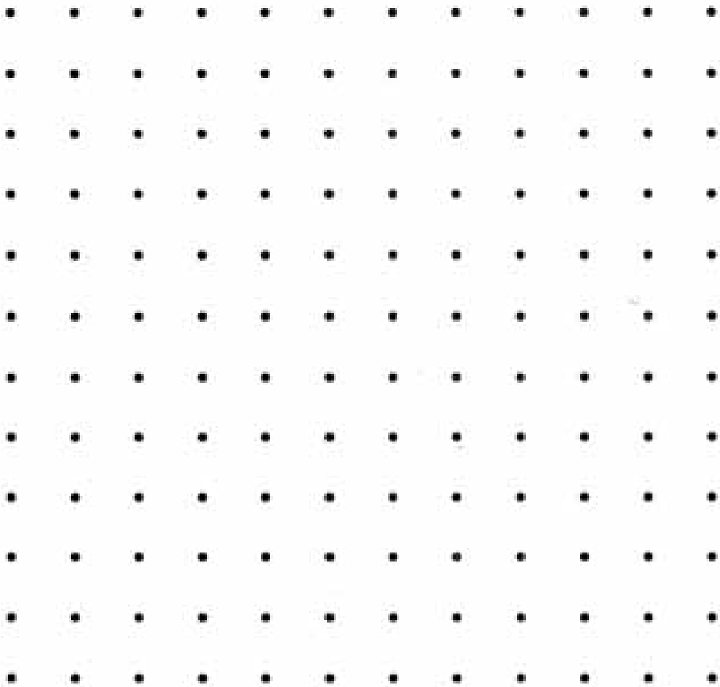
3. தினமும் கீரையை ஏதாவது



ஒரு விதத்தில் சேர்த்தால் வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள் போன்றவைகள் ஒரு நாளைய தேவையில் மூன்றில் ஒரு பாகம் கிடைத்து விடும்.

4. புரதச் சத்து கிடைக்க பால், பால் பொருட்களான தயிர், சீஸ் போன்றவை

நுழைவுப் படிவம்



பெயர் ______________________

முகவரி ______________________

____

பின் கோடு ______________________

தொலைபேசி எண் ______________________

விதிமுறைகள்:

- மேலே உள்ள படிவத்தின் நகல்களை எடுத்து ஒருவரே எத்தனை கோலங்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம்.
- பெறப்படும் அனைத்து நுழைவு வரைபடங்கள் சுந்தரி சில்க்ஸின் உடைமை.
- பரிசுப் பொருட்களை பணமாக மாற்றிக் கொள்ள இயலாது.
- நடுவர் குழுவின் தீர்ப்பே இறுதியானது.

அல்லது தானியம், பருப்பு கலந்த கலவை அல்லது முட்டை இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று இடம் பெறுதல் அவசியம்.

5. சமைத்த உணவை பல குழந்தைகள் அப்படியே கொண்டு சொல்வதானால் கூட ஒரு பழம், சிப்ஸ் அல்ல்து ஜூஸ், மோர் போன்றவைகளைத் தரலாம். இதையாவது அவர்கள் அருந்தினால் ஓரளவு பயன் இருக்கும். பிஸ்கட், கேக், சாக்லேட் போன்றவைகளைத் தவிர்ப்பது நலம். அவற்றினால் ஏதும் பயன் இராது.

6. தினமும் ஒரே மாதிரி உணவை தவிர்ப்பது நல்லது.

7. காலை டிபனுக்குக் கொடுத்ததையே, மதிய உணவிற்கும் கட்டிக் கொடுக்கக் கூடாது.

8. கொடுக்கும் உணவானது சரியான பதத்தில் இருப்பது நலம். உதாரணத்திற்கு குழம்பு சாதம் அதிகமாகத் தளர்த்தியாகக் கலந்தால் உண்ணும் போது வழியும். அதனால் குழந்தைகள் உண்ணாது. தயிர் சாதத்தை மிகக் கெட்டியாக, புளிப்பாகக் கொடுத்தால் உண்ண முடியாது. சப்பாத்தியை ஒரு பாலிதின் கவரில் அல்லது அலுமினியம் ஃபாயில் பேப்பரில் சுற்றிக் கொடுத்தால் காய்ந்து வரட் வரட்டென்று ஆகாமல் நன்றாக இருக்கும். நாம் சரியாகக் கொடுக்காமல் உண்ணாத குழந்தையின் மேல், பழி போடுவது கூடாது.

ஓட்ஸ் கஞ்சி போடுமுன் அதை இலேசாக வாசனை வரும் வரை வறுத்துப் போட்டால், கஞ்சி வாசனையாக, சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும். குழந்தைகள் வாசனை கூடி இருப்பதால் விரும்பிக் குடிப்பார்கள். உடம்புக்கும் நல்லது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



'சரிவிகித உணவாக' எப்படிக் கொடுப்பது என்ற உதாரணத்திற்கு சில செய்முறைக் குறிப்புகள்:

தினமும் செய்யும் சப்பாத்தி, மசாலா போன்றவற்றையே ஒரு சில மாற்றங்கள் செய்து சரிவிகித உணவாக குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க தாய்மார்கள் கற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

பாலக் சீஸ் ரோல்

சப்பாத்தி மாவு பிசைய:
கோதுமை மாவு - 1 கப்
சோயா மாவு - ¼கப்
உப்பு - தேவையான அளவு
'பாலக்' கீரை - 1 கட்டு

மசாலா செய்ய:
உருளைக் கிழங்கு - 1,
கேரட் - 2,
பீட்ரூட் - ½ கிலோ
பொடியாக அரிந்த வெங்காயம் - ¼ கப்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலாத் தூள் - ¼ டீஸ்பூள,
துருவிய பனீர் - ¼ கப்,
துருவிய சீஸ் - 1 க்யூப்,
எண்ணெய், வெண்ணெய் - விருப்பப்படி.

செய்முறை :

சப்பாத்தி மாவு :

1. பாலக் கீரையைக் கிள்ளி, கழுவி சிறிது எண்ணெயில் ஓரிரு நிமிடங்கள் வதக்கி ஆறவிட்டு மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

2. இதை கோதுமை மாவு, சோயா மாவு, உப்பு கலந்த கலவையில் போட்டு தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவு போல பதமாகப் பிசைந்து மூடி வைக்கவும்.

மசாலா செய்ய :

1. காய்கறிகளை குக்கரில் ஆவியில்

வாங்கி வந்த மாம்பழங்கள் ஒரே சப்பென்று இருந்தன. யாரும் தொடவில்லை. ஒரு ஐடியா செய்தேன். தோல் சீவி, துண்டங்களாக்கி, கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்து, பால் ஒரு கரண்டி விட்டுக் கூழாக அரைத்தேன். (பிளெண்டர் அல்லது மிக்ஸியில் அரைக்கலாம்) இதைச் சின்னச் சின்னக் கப்புகளில் ஊற்றி, ஃப்ரீஸரில் குளிரவைத்தேன். ஒரு மணி நேரத்தில் அருமையான மாம்பழக் குல்ஃபி தயார். (அரைக்கும் போது தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது.)

இப்போதெல்லாம், இனிப்பில்லாத சப்போட்டா, நார் நாராக அல்லது குழகுழவென்று உள்ள பலாப்பழம், ரொம்பவும் கனிந்து விட்ட வாழைப்பழம்

வேகவைத்து மசித்துக் கொள்ளவும்.

2. ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், இஞ்சி - பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.

3. அதோடு மசித்த காய்கறிகள், உப்பு, மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலா, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்கவும்.

4. கடைசியாகத் துருவிய பனீர், சீஸ் சேர்க்கவும்.

சப்பாத்தி ரோல் செய்ய :

1. பிசைந்த மாவில் சப்பாத்திகள் செய்து கல்லில் சுட்டு எடுக்கவும்.

2. மத்தியில் மசாலா வைத்து சுருட்டி ஒரு அலுமினியம் ஃபாயில் பேப்பரில் சுருட்டி லன்ச் பாக்ஸில் வைக்கவும்.

குறிப்பு : அலுமினியம் ஃபாயில் பேப் பரில் சுருட்டிக் கொடுக்கும் போது சப்பாத்தி காய்ந்து விடாமல் நன்றாக இருக்கும்.

சத்துக்கள் விவரம் :

சப்பாத்தி மாவுடன் சோயா மாவு சேர்ப்பதால் மாவுச் சத்துடன் புரதச் சத்தும் சேர்ந்து முழுமையான உணவாகிறது. இதோடு கீரை சேர்ப்பதால் இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் 'ஏ' சேருகிறது. மற்றும் மசாலா வில் மூன்றுவிதமான காய்கறிகள், பனீர், சீஸ் சேருவதால் இந்த ஒரு உணவிலேயே குழந்தைகளுக்குத் தேவையான முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், தாது உப்புக்கள் கிடைக்கின்றன.

ஃப்ரூட் சாலட் :

இந்தச் சப்பாத்தி ரோலுடன் ஒரு டப்பாவில் அரிந்த ஆப்பிள், மாம்பழம், வாழை, சாத்துக்குடி/ஆரஞ்சு என்று பலவித மாகப் பழங்களை நறுக்கி மேலே கன்டென்ஸ்டு மில்க் ஊற்றி கலந்து கொடுத்தனுப்பலாம்.

இட்லி சாண்ட்விச் :

காலை டிபனுக்கு இட்லி செய்தால் பலரும் அதையே டிபன் பாக்ஸிலும் வைத்து அனுப்புவர். அந்த மாதிரி கொடுத்தால் நமக்கே சாப்பிட அலுத்து விடும். குழந்தை களுக்கு?

அதை எப்படி மாற்றி அனுப்பலாம்? கீழ்காணும் குறிப்புகள் உங்களுக்குப் பயன் தரலாம்.

1. இட்லியை இரண்டாக மத்தியில் மெலிதாக வெட்டி விட்டு தோசைக்கல்லில் சிறிது எண்ணெய் விட்டுச் சுடவும்.

2. இரண்டு வகையான சட்னிகள் செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். (தக்காளிச் சட்னி, புதினா -கொத்துமல்லிச் சட்னி)

3. சுட்ட இட்லியின் மத்தியில் வெவ் வேறு கலர்களில் உள்ள சட்னியை பூசி சாண்ட்விச் போலச் செய்து அழகாக ரிப்பன் போல நீளவாக்கில் அரிந்து டிபன் பாக்ஸில் அடுக்குங்கள்.

மாலையில் மிச்சம், மீதி வைக்காமல் குழந்தைகள் வீட்டிற்கு வருகிறார்களா? நீங்களே சொல்லுங்கள்.

குறிப்பு : முடிந்தவரை மதியம் அனுப்பும் சட்னிகளில் தேங்காய்ச் சேர்க்காமல்,

புளிக்காமல் இருக்கும்படியும் அதே நேரம் ஏதாவது காய்கறி, கீரை சேர்ந்த மாதிரியும் இருக்க வேண்டும்.

புதினா - கொத்துமல்லிச் சட்னி :

ஒரு கட்டு புதினா, 1 கட்டு கொத்துமல்லி ஆய்ந்து கழுவி எடுத்துக் கொண்டு, அதோடு 3 பச்சை மிளகாய், ½ டீஸ்பூன் சீரகம், 1 அங்குலத் துண்டு இஞ்சி, 2 டீஸ்பூன் பொட்டுக்கடலை, ருசிக்குத் தகுந்த உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். கடைசியில் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து கலந்து விடவும்.

(மாங்காய் சீசனில் எலுமிச்சம் பழத்திற்குப் பதில் புளிப்பு மாங்காய்ச் சேர்த்து அரைக்கலாம். பொட்டுக்கடலைக்குப் பதில் வறுத்த வேர்க்கடலைச் சேர்த்து அரைக்கலாம்).

தக்காளிச் சட்னி :

இரண்டு பெரிய வெங்காயத்தை அரிந்து கொள்ளவும். அரை கிலோ தக்காளியை அரியவும். ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு 5 பல்லு உரித்த பூண்டு, 5 பச்சை மிளகாய் அரிந்தது சேர்த்து வதக்கி, அதோடு வெங்காயம், சிறிய துண்டு இஞ்சி சேர்த்து நன்கு கலந்து விடவும். ஓரிரு நிமிடங்கள் கழித்து தக்காளிச் சேர்த்து ஈரம் வற்றும் வரை வதக்கவும். ஆறவிட்டு உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். கடைசியில் ருசிக்காகச் சிறிது தனியா, மிளகாய் வறுத்துப் பொடி செய்து சேர்த்துக் கலக்கவும்.

நீங்கள் வேலைக்குப் போகும் பெண்ணாக இருந்தால் வாரக் கடைசியில் விதவிதமாக நான்கு அல்லது ஐந்து சட்னிகளை கெட்டியாகத் தண்ணீர் அதிகம் விடாமல் அரைத்து சிறிய டப்பாக்களில் போட்டு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். ஒவ்வொரு நாளும் விதவிதமான சட்னிகளைப் பரிமாறலாம். பிரெட் சாண்ட்விச்சிற்கு உபயோகப்படுத்தலாம். தோசை, ஊத்தப்பம், அடை, இட்லி, சப்பாத்தி என்று வெவ்வேறு வகையான டிபனிற்கும் விதவிதமாகச் சட்னிகளைப் பரிமாறலாம்.

இந்த இட்லி சாண்ட்விச்சுடன் ஒரு சப்போட்டா ஜூஸ் செய்து கொடுத்தனுப்பினால் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் இதில் கிடைக்கும்.

சப்போட்டா ஜூஸ் :

3 சப்போட்டாவை உரித்து விதை நீக்கி வைக்கவும். 3 பேரிச்சம் பழத்தையும், சிறிதளவு கிஸ்மிஸ் திராட்சையையும் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். முதலில் மிக்ஸியில் பேரிச்சம் பழம், கிஸ்மிஸ் போட்டு அரைத்து கடைசியில் சப்போட்டாச் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும். ருசிக்கேற்ப தேன், பனங்கற்கண்டு பொடி சேர்த்து கலக்கவும். அவரவர் ருசிக்கேற்றபடி தண்ணீர் விட்டு ஜூஸாகச் செய்யவும்.

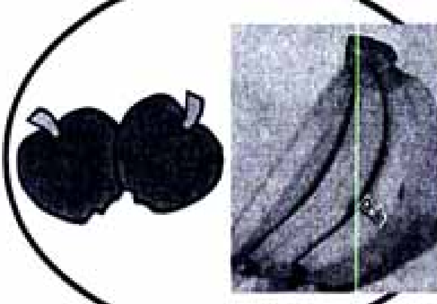
இதில் பேரிச்சம் பழம், கிஸ்மிஸ் சேர்த்திருப்பதால் இரும்புச்சத்து, தாது உப்புக்கள், வைட்டமின் சத்துக்களுடன் நல்ல ருசியான ஜூஸ் கிடைக்கும்.

இதைப் போல பலவிதமாக காம்பினேஷன் கொடுக்க தங்களுக்குச் சில யோசனைகள் :

1. வெறும் தயிர்சாதம், சாம்பார் சாதம், புளியோதரை, எலுமிச்சை சாதம் என்று கொடுக்காமல் கேரட் ரைஸ், கீரை ரைஸ், முட்டைகோஸ் சாதம் என்று காய்கறி கலந்த

இவற்றை எல்லாம் இப்படித்தான் குல்பிகளாக்கிக் கொடுத்து, குழந்தைகளை மகிழ்விக்கிறேன். இந்தத் தயாரிப்பில், கிரீம், வெண்ணெய் எதுவுமில்லாததால் கொழுப்புச் சேர்க்கையே கிடையாது. வெகு சீக்கிரம் உறைந்து விடுவதால், உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பு ஃபிரீஸரில் வைத்தாலே போதும்.

- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.



அரை கிலோ புழுங்கல் அரிசியை ஊறவைத்து இத்துடன் 15 வெண்டைக்காய்களை நறுக்கிப் போட்டு, கிரைண்டரில் அரைத்து, 4 மணி நேரம் கழித்து தோசை வார்த்தால் தோசை நன்றாக இருக்கும். மெல்லியதாக வார்க்கலாம். உளுந்து சேராதவர்களுக்கும் வாயுத்தொல்லை உள்ளவர் களுக்கும் இதைச் செய்து கொடுக்கலாம்.

- லக்ஷ்மி சிவகுமார்.



சாத வகைகள் கொடுத்தால் ருசியோடு சத்துக்களும் சேரும். பலவகை காய்கறிகள் கலந்து புலவு, பிரியாணி அல்லது ஃப்ரைட் ரைஸ் செய்து கொடுக்கலாம். அதோடு முட்டை ஆம்லெட் போட்டு நீளவாக்கில் அரிந்து கலந்து கொடுக்கலாம். ஏதாவது ஒரு பழம், தக்காளி, தயிர் பச்சடி என்று மாற்றி மாற்றிக் கொடுத்தால் எல்லா சத்துக்களும் கிடைக்கும்.

2. விதவிதமான சப்பாத்தி, தால், காய்கறி சப்ஜி கொடுக்கும் போது பழங்கள் சேர்த்து அரைத்த லஸ்ஸி கொடுக்கலாம்.

3. எல்லாக் காய்கறிகளும் கலந்து கட்லெட் செய்து விதவிதமான ஷேப்புகளில் கொடுக்கலாம்.

அதோடு காய்கறிகள் வைத்து சாண்ட் விச், பர்கர் என்று தரலாம். அத்துடன் சீஸ் ஸ்லைஸ் வைக்கலாம்.

4. அடை போன்றவைகள் செய்யும் போது கீரை அல்லது காய்கறிகளைத் துருவிக் கலந்து சுடலாம். காய்கறி சேர்த்த சட்னியான சௌசௌ சட்னி, கேரட் சட்னி, முள்ளங்கி சட்னி என்று விதவித மாகத் தரலாம்.

5. பிரட் சாண்ட்விச் செய்ய பல காய்கறி களைக் கலந்து மசாலா செய்து 'டோஸ்ட்' போலச் செய்யலாம். சீஸ் சாண்ட்விச், பனீர் சாண்ட்விச் மட்டுமின்றி முளை கட்டிய பயறுகளை ஆவியில் வேகவைத்து மசித்து மசாலா செய்து பலவித சட்னிகள் பூசி சுட்டுத் தரலாம். ஒவ்வொரு நாளும் வேறு வேறு பழங்கள் தரவும். சிறிது 'சாட்' மசாலாத் தூவி ஒரு ஃபோர்க் வைத்துக் கொடுக்கவும்.

6. தோசை மாவு இருந்தால் சிறிய ஊத்தப்பங்களாக ஊற்றி மேலே விதவிதமாக காய்கறிகளை வைத்துச் சுட்டு கலர் கலராகத் தரலாம்.

7. தோசை மாவையே தக்காளி ஜூஸ் கலந்து ஒரு நாள், மசித்த 'பாலக்' கீரை சேர்த்து/ வேகவைத்த கேரட் கலந்து என்று விதவிதமாக கலர் கலராக அதே நேரம் சத்துக்கள் நிறைந்ததாக மாற்றித் தரவும்.

8. கிச்சடி, நூடுல்ஸ் போன்றவைகளைச் செய்யும் போது நிறைய காய்கறிகள் சேர்த் துச் செய்யவும்.

9. சாதம் பிடிக்காத குழந்தைகள் இருந் தால் விதவிதமான ஷேப்புகளில் 'மக்ரோனி' கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதை வேக வைத்து வடித்து பலவித காய்கறிகள் சேர்த்து உப்புமா போல தாளித்து தரலாம். ஒவ்வொரு நாளும் வேறு வேறு ஷேப்புகளில் செய்யும் போது ஒரு வெரைட்டி கிடைப்பதால் குழந் தைகள் விரும்பி உண்பர். 'மக்ரோனி' என்பது கோதுமையில் இருந்து செய்யப்படு வதால் நன்றாகப் பசி தாங்கும். அதிக நேரம் வயிற்றில் இருக்கும். மாலை வரை குழந்தை களுக்குப் பசிக்காது. அதிலேயே துருவிய சீஸ், முட்டை, பனீர் போன்றவைகளைச் சேர்த்து மேலும் ஆரோக்கியமாகத் தரலாமே!

வளரும் குழந்தையானது ஆரோக்கிய மாக, சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும் என்றுதான் நினைக்க வேண்டும். குண்டாக, கொழுகொழுவென்று இருக்க வேண்டு மென்று ஆசைப்படாதீர்கள். சிறு வயதில் எடை போட்டு விட்டால் வயதானதும் குறைப்பது மிக மிகக் கடினம். எடையானது புரதத்தினால் பெறப்பட வேண்டுமே தவிர கொழுப்பினால் அமையக் கூடாது. இதை மனதில் கொண்டு தினப்படி உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

குழந்தைகள் வளர்த்த அன்னை!

குழந்தைகளை வளர்ப்பவர்கள்தானே அன்னை? ஆனால் நான் குழந்தைகளால் 'வளர்க்கப்பட்ட' அன்னை! யோசிக்கும் போது அப்படித்தான் தோன்றுகிறது எனக்கு.

குழந்தை ஜனனத்துக்கு உடல் தயாராகும் போதே, உள்ளமும் தாய்மைப் பொறுப்புகளுக்குத் தயாராகி விடுகிறது. என் குழந்தைகளும் என்னுள் பொறுப்புணர்ச்சியை வளர்த்து விட்டார்கள். அவர்கள் வளர வளர, அவர்களோடு நானும் சின்னச் சின்ன (பெரிய, பெரிய!) விந்தைகளைப் போற்றி ரசிக்கக் கற்றுக் கொண்டேன் - அதிகாலை சூரியன், அந்திநேர வானம், மலரத் தயாராகும் பூக்கள் என்று.

அவர்களுக்காகத் 'தூங்கும் நேரக் கதைகளை' இட்டுக் கட்டும் போது, என் கற்பனைக் குதிரையும் தட்டி விடப்பட்டது. அவர்களை பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்ப்பிக்கும் கட்டம் வந்தது. ஊரில் உள்ள பள்ளிகளைப் பற்றி புள்ளி விவரங்களைச் சேகரித்து அலசி ஆராயும் அனுபவ அறிவைப் பெற்றேன். பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்க்கும் போது, நானும் 'பெற்றோர் நேர்முக'த் துக்காக என்னைக் கூர்மையாக்கிக் கொண்டேன்.

பிற்பாடு, பள்ளியில் ஆசிரியர்கள், நண்பர்களிடையே இவர்களது 'இமேஜ்' பாதுகாக்கப்பட வேண்டி, என் நடை, உடை, பாவனைகளில் தனிக் கவனம் செலுத்த வேண்டி வந்தது! குழந்தைகளின் 'ஃபேவரிட் ஐட்டம்' சமைக்கவும், சின்னச் சின்ன உடைகள் தைக்கவும், பிறந்த நாள் - பண்டிகைகள் என்று தோரணங்களால் வீட்டை அலங்கரிக்கவும் கற்றேன். பிரார்த்தனை செய்யக் கற்றேன்!



'பேட்மின்டன்' விளையாடக் கற்றேன்! என் மகள் கர்நாடக சங்கீதம் பயில்கையில், நானும் சிறிது 'ஞானம்' பெற்றேன்! கல்லூரி நாட்களில் நான் பெற்ற கணித அறிவை தூசி தட்டி, புதுப்பித்து, என் பிள்ளைகளுடன் பகிர்ந்து கொண்டேன், அதன் வழியே அதீத ஆனந்தம் அடைந்தேன்.

அவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டுமே என்பதால் நானே 'ஒரிய மொழி' பயின்றேன். அவர்களும் கோடை விடுமுறையில் பயின்ற 'ஜெர்மன்' மொழியை என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டார்கள். என் குழந்தைகள், மற்றும் அவர்களது தோழர்கள் கண் வழியே உலகை நோக்கி, இக்கால இளைஞர்களின் மனதைப் புரிந்து கொள்ளக் கற்றேன். குடும்ப நலனுக்காக, எப்போதும் என்னை ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்புடனும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தைக் கற்றேன்.

இப்படியாக, என் குழந்தைகள் என்னை சிறுகச் சிறுக வளர்த்து விட்டார்கள். என்னுள் உறங்கிக் கிடந்த ஆர்வங்களை, 'அலாவுதீனின்' அற்புத விளக்கைப் போல 'பாலீஷ் செய்து, வெளிப்படுத்தி விட்டார்கள். அவர்களை 'நான் வளர்த்தேன்' என்பதை விட, அவர்களால் 'நான் வளர்க்கப்பட்டேன்' என்பதே மிகவும் பொருத்த மாயிருக்கும். 'என்னை அறிவித்து, எனக்குள் செய்து' என்பது போல!

இப்போது குழந்தைகள் வளர்ந்து விட்டார்கள். சிறகுகளை விரித்து, எல்லைகளற்ற வான்வெளியில் பறக்கத் தயாராகி விட்டார்கள். இனி குஞ்சுகளற்ற கூட்டின் வெறுமையை வெல்ல, என்னை நானே தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

- மதிமணி, ஒரிஸா



அழகாக இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் தங்களை அழகாக மற்றவர்களைக் கவரும் வகையில் தோற்றமளிக்க விரும்பாதவர்கள் யார்? நல்ல நிறத்துடன், பளபளப்பான முகமும், பிரகாசமான கண்களும், அடர்ந்த கூந்தலும் வேண்டி, அன்றாடம் கண்களில் படும் விளம்பரங்களைப் பார்த்து அழகு சாதனங்களை வாங்குவோர் பலர்.

"தங்களுடைய குறைகள் நீங்கி அழகாக விளங்க முறையான சிகிச்சைகள் எடுத்துக் கொள்ளாமல், இப்படி விளம்பரங்களைப் பார்த்துப் பொதுவான அழகு சாதனங்களை வாங்கிப் பயன்படுத்துவதால் எதிர்பார்க்கும் பலன்கள் கிடைக்காததோடு, எதிர்மறையான தீங்குகள் பெறவும் அதிக வாய்ப்பு உண்டு" என்கிறார் ஆயுர்வேத அழகுக் கலை நிபுணரும்; 'இண்டியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி' அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற அழகுப் பயிற்சி நிலைய இயக்குனருமான திருமதி. ஹசீனா சையத்.

"நம் சருமம் மற்றும் தலைமுடி பலவித சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப 'ரீயாக்ட்' செய்ய வேண்டியுள்ளன.

1. பருவ காலங்கள் (சீசன்) 2. உணவு முறைகள் (டயட்) 3. அன்றாடம் நாம் பயன் படுத்தும் அழகு சாதனங்கள், உடைகள் இவைகளினால் சருமம் - தலைமுடி ஆகிய வைகளுக்குப் பலவிதங்களிலும் பலவித பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும்.

தவிர இவைகளைக் கடுமையாகப் பாதிக்கும் இன்னொன்று ஒவ்வாமை என்னும் அலர்ஜி.

1. சோப்பு, பவுடர் போன்ற வற்றை அடிக்கடி மாற்றி மாற்றிப் பயன்படுத்துவது.

2. பிறர் பயன்படுத்தும் சீப்பு, சோப், டவல் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவது.

3. தூசி (டஸ்ட்)

போன்றவை அலர்ஜி ஏற்பட முக்கிய காரணமென்றாலும், பொட்டு (பிந்தி (ஸ்டிக்கர்) வகைகள், கண் மை, தலைக்குப் போடும் டை, குங்குமம், கடையில் வாங்கும் மஞ்சள் பொடி- போன்றவைகளாலும் அலர்ஜி ஏற் படக்கூடும்.

இரசாயனம் கலந்த அழகு சாதனங்களை விளம்பரங்களைப் பார்த்து வாங்கிப் பயன்படுத்துவது கூடாது. இவைகளைப் பயன்படுத்த விரும்புவோர் தங்கள் சருமம் மற்றும் தலைமுடி வகைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கு நன்கு முறையான பயிற்சி பெற்ற அழகுக் கலை நிபுணரின் உதவியை நாட வேண்டும். இது போன்ற இரசாயனம் கலந்த அழகு சாதனங் களை (குறிப்பாக தலைக்குப் போடும் 'டை') பயன்படுத்து முன்பு அலர்ஜி சோதனை செய்து பார்ப்பது மிகவும் அவசியம். காதின் பின்புறம் 'டை' ஒரு துளி வைத்து 24 மணி நேரம் எந்தவிதமான பாதிப்பும் (அலர்ஜியும்) இல்லாமல் இருந்தால் மட்டுமே அதைப்



இரசாயன அழகு சாதனங்கள் வேண்டாமே!

பயன்படுத்தலாம்....

'முடி உதிர்வைத் தடுக்கவும், பொடுகை விரட்டவும், பேன்கள் ஒழிந்து சுகம் பெறவும் போன்ற விளம்பரங்களுடன் இன்று பல வகை ஷாம்புகளும், எண்ணெய்களும் விற்கப்படுகின்றன. இவைகளை வாங்கிப் பயன்படுத்தும் போது சிலருக்கு எதிர்பார்க்கும் குணம் கிடைத்து விடுகிறது. ஆனால் பலருக்குப் பலன்கள் கிடைப்பதில்லை. இதற்கு மிகவும் முக்கியக் காரணம் நம்முடைய கூந்தல் வகையும், பாதிப்பின் முழுமையான காரணமும் சரியாகத் தெரியாமல் பயன்படுத்துவதுதான்.

உதாரணத்திற்கு, 'முடி உதிர்வு கட்டுப்பட்டு கூந்தல் நீண்டு அடர்ந்து வளர இந்த வகை தைலத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்' என்ற விளம்பரங்கள் அடிக்கடி கண்களில் படும். கூந்தல் உதிர பலவகைக் காரணங்கள் உண்டு. சரியான காரணம் புரியாமல் எப்படி சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது?

'பொடுகிலிருந்து முழுமையாக விடுபட' பலவித ஷாம்புகள், எண்ணெய்கள் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. பொடுகில் பலவிதங்கள் உண்டு என்றாலும் அவைகளில் முக்கியமானவைகள் இரண்டு. எண்ணெய் சார்ந்தது (ஆயிலி) மற்றும் உலர்வகை ஆகியவையாகும். பொடுகின் வகையைச் சரியாகக் கண்டறிந்து, அதற்கேற்ற ஆயில், ஷாம்பு அல்லது ஹேர்-பேக், பயன்படுத்த வேண்டும். எதையோ வாங்கிப் பயன்படுத்துவதால் விளைவு எதிர்விளைவாக இருக்கும்.

'தலையில் எப்போதுமே ஓயாத பேன்' என அலுத்துக் கொள்வோர் பலருண்டு. பேன்களை ஒழிக்கவென சிபாரிசு செய்யப்படும் ஷாம்புக்களில் இரசாயனங்களின் கலவை சற்றுக் கூடுதலாகத்தான் இருக்கும். இவைகள் சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல் போகும். பேன்களைக் கட்டுப்படுத்தவென தொடர்ந்து இவைகளைப் பயன்படுத்துவதால் முடி உதிர்வு சற்று அதிகமாகலாம். துளசியுடன் வேப்பிலையைச் சம அளவு எடுத்து நீர் விட்டு நன்கு அரைத்துத் தலையில் பேக் போல போட்டு வர பேன்களும் ஒழியும், முடி உதிர்வும் இருக்



காது. முடி நுனியில் வெடித்துப் போவதும் இன்றைய முக்கியமான முடிப் பிரச்னைகளில் ஒன்று. இதற்கும் நாம் பயன்படுத்தும் ஷாம்புக் களில் உள்ள சில வகை இரசாயனங்கள் காரண மாகலாம்.



முடியை அழகுப் படுத்தவென இன்று நவீன முறையில் பலவகை சிகிச் சைகள் உள்ளன. இவை களில் பலவற்றுக்கு இரசாயனங்கள்தான் அடிப்படை. இது போன்ற வைகளினாலும் கூட முடி உதிர்வு அதிகமாக இருக்கும். முடி தன் இயல்பான தன்மையில் இருப்பதும் ஒரு வகையில் அழகுதானே? சுருண்ட கூந்தலை நீளமாக நீட்டுவதும், நீண்ட கூந் தலைச் சுருள வைப்பதும் அழகு தரும் மாற்றங்கள் என விரும்புவோர் அத னால் வரும் எதிர்விளைவுகளையும் ஏற்கத் தானே வேண்டும்?

'டை' போட்டு நரைத்த முடியை கருப் பாக்கிக் கொள்ளும் போது டை கண்கள் மற்றும் புருவங்களில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். டை போடத் துவங்குமுன்பே முகத்தில் டை படக்கூடிய இடங்களில் கொஞ்சமாகத் தேங்காய் எண்ணெய் தடவலாம். அதனால் அந்த இடங்களில் டை பட்டாலும் ஒட் டாது. மேலும் டை போட்டு வாஷ் பண் ணும் போது முகத்தில் படாமல் அலசுவது நலம்.

வீட்டிலேயே தலைமுடி சிகிச்சைக்கென எண்ணெய்கள் காய்ச்சுவோர் மூலிகைகளின் கலவையைச் சரியான முறையில் பயன் படுத்த வேண்டும். அதே போலத்தான் காய்ச் சும் எண்ணெயின் பதமும். பதம் சற்று தவறி னாலும், மூலிகை கலவைகளில் அளவு விகி தம் மாறுபட்டாலும் சரியான 'ரிசல்ட்' கிடைக்காது. சமையலில் சரியான பதம் வர வில்லை என்றால் ருசியும் மணமும் வராது. இங்கு பதம் தப்பினால் நாட்பட்டு வராமல் கெட்டுப் போவதுடன், எதிர்பார்க்கும் பலனும் கிடைக்காது.

சருமத்தின் மென்மை காக்கவும், பள பளப்பாக்கி அதன் நிறத்தைக் கூட்டவும் இன்று பலவித 'சோப்'பு கள் கிடைக்கின்றன. ஆனால் சோப்பு களைத் தேர்வு செய்யும் போது கூடுமானவரை மென்மை யான, அதிக மணமில் லாத ஆழ்ந்த நிறமில்லாத சோப்பு களையே தேர்வு செய்ய வேண்டும். மருந்து கலந்த சோப் வகைகள் 'ஆன்ட்டி பேக்டீரியல்' தன்மை கொண்டவை என்பதால் ஓரளவு சருமப் பாது காப்பு தரும்.

நிறம் கூட்ட உதவும் க்ரீம் வகைகள் எந்த அளவுக்குப் பலன் தருபவை என்பதை அவைகளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துபவர் களால்தான் சரியாகச் சொல்ல முடியும். சாதாரணமாக நம் அன்றாட உணவில் பயன் படுத்தும் வெள்ளரி, உருளைக்கிழங்கு போன்றவைகளின் சாறுகளைத் தொடர்ந்து சருமத்தில் தடவி வர நன்கு நிறம் கூடுமே!

அடிக்கடி இரசாயனங்கள் சேர்ந்த (கெமிகல்) ப்ளீச் செய்வதால் சருமம் பாதிக் கப்படும் வாய்ப்பு உண்டு. இப்படித் தொடர்ந்து செய்து, தேவையான ஊட்டம் கொண்ட ஃபேஸ் 'பேக்'கள் பயன்படுத்தாத தால் முகத்தில் வயதாகுமுன்பே மங்கி விடும் வாய்ப்பு உண்டு.

அழகைக் கூட்ட கண் மை, நெயில் பாலிஷ், லிப்ஸ்டிக் போன்றவைகளைப் பயன்படுத்தாத பெண்களே இல்லை எனலாம். கண் மையை சுகாதாரமான முறையில் வீட்டிலேயே தயார் செய்வது மிகவும் நலம் தரும். ஒருவர் கை வைத்து எடுத்துப் பயன்படுத்தும் மையை அடுத்தவர் பயன்படுத்துவது கூடாது. லிப்ஸ்டிக், நெயில் பாலிஷ் போன்றவைகளைத் தேர்வு செய்யும் போது பெயர் பெற்ற நிறுவனங்கள் தயாரிப்புகளாக, தரமுள்ளவைகளாகத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். தரமற்றவைகளி னால் உதடுகளும், நகங்களும் பாதிக்கப் படக்கூடும்.

அன்றாடம் தவறாமல் 'மேக்-அப்' செய்து

கொள்பவர்கள் இரவில் படுக்குமுன்பு அவை களைச் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் தடவி கலைத்து முகத்தை நன்கு சுத்தமாகக் கழுவி, அப்படியே விட வேண்டும்.

சில வகைத் துணிகள் (தரமில்லாத எலாஸ்டிக், சொக்கிகள் இணைந்தவை), இமிடேஷன் நகைகள், கை கடிகாரத்தின் பட்டை போன்றவைகளினாலும் கூட சில ருக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். அலர்ஜி என்பது தெரிந்தவுடனேயே அவைகளுக்குக் காரணமானவைகளைத் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

எப்போதுமே அழகு சாதனங்களை வாங்குவோர் அது இரசாயனக் கலவைகள் ஏதுமில்லாமல், மூலிகைகளை மட்டுமே கொண்டு தயார் செய்யப்பட்டவையா என்பதை உறுதி செய்து கொண்ட பின்பு வாங்குதல் நலம். இதனால் அலர்ஜியிலிருந்து தப்பலாம்.

சருமம் மற்றும் கூந்தல் வகைகளைத் தெரிந்து கொள்ள முடியாத வகையில் அழகுக் கலை நிபுணர்களிடம் ஆலோசனை பெற இயலாத வகையில் உள்ளவர்கள்...?! இதுபோல கடைகளில் வாங்கி ஓரிருமுறை பயன்படுத்தும்போதே அவைகளைப் பற்றியும், அவைகள் தரும் பலன் பற்றியும் ஓரளவு புரிந்து விடுமே? எதிர்மறைப் பலன் கள் என்றால் உடனடியாக அவைகளைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்தி விடுவது நலம்.

தலையைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொண் டாலே பொடுகும், பேனும் அண்டாது.

நம் சருமம் மற்றும் கூந்தலுக்கு ஏற்ற அழகு சாதனங்களை அதுவும் இயற்கையான மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட் டவைகளைப் பயன்படுத்தப் பழகினால் பிரச்னைகள் வராது.

"அமோனியா" சேர்ந்த ப்ளீச்சை அதிகம் பயன்படுத்துவதால் பின்விளைவுகள் அதிகம். இந்த வகை இரசாயனம் கலந்த 'ப்ளீச்' செய்து கொண்டவுடன் 'ரிசல்ட்' மிக வும் பிரமாதமாக இருக்கும். ஆனால் இதையே தொடர்ந்து செய்து வர வயதாகு முன்பே முகத்தில் 'மங்கு' ஏற்படும். நிறமும் குறைந்து போய்விடும். அமோனியா தரும் அதே 'ப்ளீச்சை' தேன், ஆரஞ்சு, பப்பாளி போன்றவைகளும் தரும்.

கரும்புச்சாறு - 2 டீஸ்பூன்,

தேன் - 2 அல்லது 3 துளி

இவையிரண்டையும் நன்கு கலந்து முகத்தில் தடவி மஸாஜ் செய்து வர நிறம் நன்றாகக் கூடி முகம் பளீரென இருக்கும்.

'நரை'யின் நிறம் மாற்றி கருமையாக்கப் பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனம் கலந்த 'டை' சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தக்கூடும். அதற்கென இயற்கையான முறையில் நாமே வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளக்கூடிய முறை இதோ! 'டை' தரும் அதே பலனைத் தரக்கூடியது ஹென்னா.

ஒரு கப் ஹென்னா பவுடரை நன்கு கெட்டியாகக் கலக்கும் அளவு டீ டிகாக்ஷன். இதை நன்கு கலந்த பின்பு அதனுடன் ¼ டீஸ்பூன் கதா பவுடர் (பீடாவில் பயன் படுத்துவது), கொஞ்சம் தயிர், ஆகியவை களை இரும்புக் கடாயில் போட்டுக் கலந்து இரவு முழுவதும் அப்படியே வைக்க வேண்டும். காலையில் இதைத் தலையில் 'பேக்' போலத் தடவி இரண்டு மணி நேரம் வரை ஊறவிட்டு பின்பு தலையை நன்கு அலச வேண்டும். சிகைக்காய் கலந்த ஹெர்பல் ஷாம்பு பயன்படுத்தித் தலையை அலசலாம்" என்கிறார் ஹசீனா சையத்.

தொகுப்பு : **வைதேகிதேசிகன்**

இட்லி, தோசை போன்றவற்றுக்குத் தொட்டுக் கொள்ளத் தேங்காய்ச் சட்னி அரைக்கும் போது, தேங்காய், உடைத்தகடலை இவற்றுடன் ஒன்றி ரண்டு மோர் மிளகாய் வத்தல் (வறுக்காதது) சேர்த்து அரையுங்கள். பச்சை மிளகாயும் உப்பும் தேவையில்லை. விரைவில் மசிவதுடன் சுவையும் அருமையாக இருக்கும். அடுத்த நாள் கூட கெட் டுப் போகாமல் நன்றாக இருக்கும்.

- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.



ANNAI FATHIMA
INSTITUTE OF HOTEL & CATERING ADMINISTRATION

(Run by Annai Fatima Educational Society Regd.)

Admission Notice

- Permanently approved by the Government of Tamil Nadu.
- Affiliated to Madurai Kamaraj University.
- In collaboration with MTC, MALAYSIA.

Duration	Courses Offered
* 3 years	Diploma in Hotel Management & Catering Technology
2 years	Hotel Operational Management (Catering Technology)
** 1 year	Postgraduate Diploma in Hotel Management and Catering Science
** 1 year	Fashion Technology with CAD
** 1 year	Hotel Management & Catering Science
1 year	Food & Beverage Production
1 year	Food & Beverage Service

*Approved by MTC ** MK University



100% Placement since 1992

- Eligibility : 10th,+2 and above.
- Course No.3 - Any Degree.
- Separate Hostel for Boys & Girls
- Bus facility also available

For Application & Prospectus
Send Rs. 175/- by D.D./M.O. or
Rs. 150/- in person to

THE PRINCIPAL,
ANNAI FATHIMA INSTITUTE OF
HOTEL & CATERING ADMINISTRATION,
Fathima Nagar, Alampatti, Thirumangalam,
Madurai Dist. ✆ 04549-284528, 284794, 208111.

Regd. Off : Bethel Nagar, Opp.: Aparna Towers, Bye Pass Road, Madurai - 10. Phone : 0452-2380326



தேவையில்லாத

என் கல்யாணம் ஆறு வருடங்களுக்கு முன் நடந்தது. என் கணவர் வீட்டில் "வரதட்சிணை" வாங்கவில்லை. நான் ஒரே பெண். அண்ணன் இருவர். எனவே முஸ்லீம் மத வழக்கப்படி கல்யாணச் செலவும் ஆடம்பரமாக நடத்த முடிவு செய்தனர். என் வாப்பா எங்கள் மூவருக்கும் மூன்று வீடு கட்டியிருந்ததில் ஒன்றை விற்று, துண்டு விழுந்த (1 லட்சம்) பட்ஜெட்டை சரிசெய்தார். சீர் வரிசையில் இரும்பு, மரக் கட்டில், பித்தளை, சில்வர் அண்டா, குடம், பானை என இரண்டு இரண்டாகக் கொடுத்தனர்.

என்னுடைய விஷயத்திலே கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்த போது எல்லாமே உபயோகப்பட்டன. வேலை நிமித்தம் வேறு ஊர் மாற்றலாகி தனிக்குடித்தனம் வந்த பின்தான் பிரச்னையே ஆரம்பமானது. கணவன், மனைவி, இரு சிறு பையன்கள். நாலு பிளாஸ்டிக் குடம், பானை போதுமே. அண்டா, குண்டா எல்லாம் சாக்கு மூட்டையில் ஏறி பரணை அடைத்துக் கொண்டது. அதோடு முடிந்ததா? ஒவ்வொரு தடவையும் வீடு மாறும் போது கூலி ஆள் வைத்து மூட்டையை ஏற்றி, இறக்கி அந்த அண்டாவும், பிரியாணி சட்டியும் நெளியாமல் இறக்கணுமே என மனம் அடித்துக் கொள்ளும். புது வீடு மாறி, தூசி தட்டி, கழுவி, காய வைத்து... போதும் போதும் என்றாகி விடும். தனிக்குடித்தனத்தில் டீ.வி., அதற்கு மர மேஜை, சிறிசுக்கு பேபி வாக்கர் இதுவே ஹால் முழுகம் அடைத்து விடும்.

இன்னொருபுறம் பார்த்துப் பார்த்து வாங்கிய மெத்தை. சின்னவன் அடிக்கடி உச்சா போக மெத்தை நாறி விடும் என்ற பயம். மேலும் இரு கட்டியும் தண்ணீர் கொட்டி, 'பெட்'டை வாட்டர் பெட்டாக மாற்றி விடுவார்கள். எனவே மெத்தைக்குத் தடா. மெத்தையில்லா கட்டில் சூடுதாங்கவில்லை. எங்கள் ஊர் சிவகாசியை "கந்தக பூமி" என்பர். இரும்புக் கட்டிலும் மூலையில் சாத்தப்பட்டது.

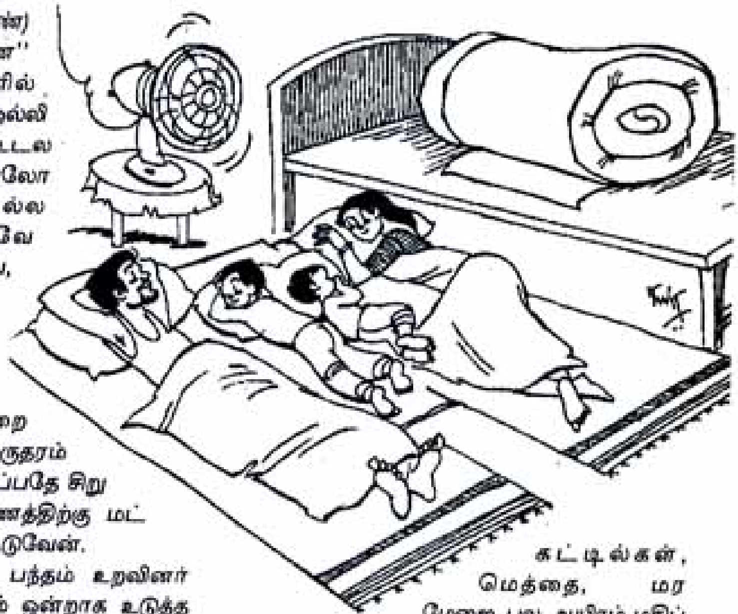
என் கணவர், நான் இரு சிறு குழந்தைகளுடன் பாதுகாப்பாக, நிம்மதியாக கோரைப்பாயில் (குளிர்ச்சியானது) படுக்கிறோம். மெத்தை (2500) கட்டில்கள் (6000) மொத்தம் எட்டாயிரம் உபயோகமின்றி மூலையில் கிடக்கிறது.

இக் கட்டுரை எழுதத் தூண்டியதே இவையும், என்னிடமுள்ள பட்டுச் சேலைகளும்தான். கல்யாணப் பெண் புகுந்த வீடு செல்லும் போது 'பெட்டிப் புடவை' கொடுப்பார்கள். மொத்தம் எழுபது, எண்பதாவது இருந்தால்தான் பெண்ணுக்கு மரியாதை.

என் சீமந்தத்திற்கு அப்பா பட்டு வாங்கித் தந்தார். அண்ணன் கல்யாணத்திற்கு மணப் பெண்ணுக்கு நிகராக 13,000 ரூ. பட்டு கிடைத்



இதெல்லாம் தேவைதானா?



தது. (ஒரே செல்லப் பெண்) இதில் ''ஹைலைட்டான'' விஷயம் என்னவெனில் நான் நடுத்தர உயரமும், ஒல்லியான 'த்ரிஷா' போல உடலமைப்பும் உடைய 50 கிலோ தாஜ்மஹால். (ஐஸ் நல்ல உயரம், ஹூம்) எனவே கனமான பட்டுப் புடவை, காட்டன் புடவை கட்டினால் குடை போல் விரியும். 'இன்னும் குள்ளமாக இருக்கிறாய்' என என் கணவர் குறை கூறுவார். வருடத்துக்கு ஒருதரம் நெருங்கிய உறவினர் (இருப்பதே சிறு சொந்தங்கள்தான்) திருமணத்திற்கு மட்டும் பட்டுப் புடவை கட்டுவேன்.

உள்ளூரில் சொந்தம், பந்தம் உறவினர் வீடு இருப்பவர்கள் வாரம் ஒன்றாக உடுத்தலாம். என் போன்ற தனிக்குடித்தனம், வேறு ஊர், சூழ்நிலை உள்ளவர்கள் எங்கு கட்டிச் செல்ல முடியும்? அதுவும் இந்துமதம் எனில் கோயில், குளம், நவராத்திரி, சிவராத்திரி, ஆடி வெள்ளி என பட்டு கட்டி பழசாக்க லாம். ஆனால் நான்? "கண் கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம்'' என்பார்கள். என் சின்ன அண்ணன் கல்யாணத்திற்கு பட்டுப் புடவை (15,000) ரூபாயை என் மகன் பெயரில் எஃப்.டி. போடச் சொல்லி விட்டேன். என் கணவரும் 'அடி சமர்த்து' எனக் கொஞ்சினார்.



அன்றுதான் சுரீரென்று மண்டையில் உறைத்தது. சீர் என்ற பெயரில் பித்தளை, வெண்கல பாத்திரம், இரண்டு கட்டில்கள், மெத்தை, மர மேஜை, பல ஆயிரம் மதிப்புள்ள பட்டுப் புடவை என வீண் விரயமானதை விட அந்தப் பல ஆயிரத்தை பேங்கில் போட்டிருந்தால் பிற்காலத்தில் "திடீர் காளானாய்" முளைக்கும் மருத்துவச் செலவு, படிப்பு செலவுக்கு உபயோகிக்கலாமே! கல்யாணத்துக்காக விற்ற ஒரு வீட்டை என் பெயரில் எழுதித் தந்திருக்கலாம். (வீட்டின் அன்றைய மதிப்பு 1,50,000) இன்றைய மதிப்பு 5,00,000.

சகோதரிகளே, இதெல்லாம் நாம் வீண் என்று கல்யாணத்துக்கு முன்பே மாப்பிள்ளை வீட்டாரிடம் கூற முடியாது. சமூகம் சிந்திக்கலாம். ஓரளவாவது கல்யாணத்திற்கு பின் கிடைக்கும் சீர், இடத்தை அடைக்கும் தேவையில்லாத எதுவானாலும் கணவரிடம் அன்பொழுக (மாமியாரிடமும்) பேசி அப்பா, அண்ணனிடம் இதமாகக் கூறி பணமாகச் சேமிக்கலாம்.

நான்பட்டு அழிந்து, கிழிந்து, துருப்பிடித்து, தூசியடைந்து பாழாக்குவதற்குப் பதிலாக நம்பகமான வங்கியில் (ரொம்ப முக்கியம்) பணமாகப் போட்டால் அசல், வட்டி, குட்டி என சேரட்டுமே!

நடுத்தரக் குடும்பத்தின் 'இதயத் துடிப்பே' சீராகத் துடிக்கும் 'பணப்பெட்டி'தானே!

யோசியுங்கள் சகோதரிகளே!

- எம். நிஷா உசேன்



நல்லதை மறக்கிறோம், ஏன்?

நம் வீடுகளில் பெரும்பாலும் பெண்களது நேரம் சமையல் செய்வதிலும், அதற்கானவற்றை ஆயத்தம் செய்வதிலுமே செலவாகிறது. ஆனால், நாம் தயாரிக்கும் உணவு வகைகளின் சத்து மதிப்பு - அதாவது நியூட்ரிஷனல் வால்யூ பற்றி எவ்வளவு பேர் யோசிக்கிறார்கள் என்பது கேள்விக்குறிதான்.

நாம் உண்ணும் உணவு வகைகளில் அனைத்துச் சத்துக்களும் 1% கூடக் குறையாமல் நமக்கு அளிக்கவல்லது சாலட் வகைகளும், அவ்வப்பொழுது 'ப்ரஷ்ஷாகத் தயாரிக்கப்படும் பழச்சாறு மற்றும் வெஜிடபிள் சாறுகளும்தான். ஏனோ இவ்வகை உணவுகளைப் பழக்கத்தில் கொண்டு வர நம்மில் பலர் பெரிதும் தயங்குகின்றோம். பழம் சாப்பிடக் கூட நாம் பல வகை கட்டுப்பாடுகளை வழக்கத்தில் வைத்திருப்பது மிகவும் வருந்தத்தக்கது.

இவ்வகை உணவினால் ஏற்படும் நன்மைகளில் சில :

வைட்டமின்கள் முழுவதும் சேமிக்கப்படுகின்றன.

- புத்துணர்ச்சியைத் தரவல்ல இந்த உணவு வகைகளை உட்கொள்ளும் பொழுது அதிக தாகம் எடுப்பதில்லை. எனவே விரைவில் களைப்படைவது தடுக்கப்படுகின்றது.
- கேஸ் விலை தொடர்ந்து ஏறிக்கொண்டே போகும் இக்காலகட்டத்தில் சமைக்காமலே தயாரிக்கப்படும் இவ்வகை உணவுகளால் எரிபொருள் பெரிதும் சேமிக்கப்படுகின்றது.
- விரைவில் தயாரிக்கக்கூடிய உணவு இது என்பதால் நேரம் மிச்சமாகிறது. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் இத்தகைய உணவு வகைகளைப் பழக்கத்தில் கொண்டு வருவது மிக மிக அவசியம்.
- நியூட்ரிஷனல் வேல்யூவை முழுவதும் பெற வாய்ப்பளிக்கிறது.
- வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிக மிகச் சிறந்த ஊட்டச்சத்தாகிறது.

கேன்சர் போன்ற கொடிய வியாதிகளைத் தடுக்கும் வல்லமை வாய்ந்த நார்ச்சத்து, ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட்ஸ், பீட்டா கெரட்டின் போன்றவை முழுமையாகப் பலனளிக்கவல்ல வகையில் கிடைக்கின்றன.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக மாத பட்ஜெட்டில் கணிசமாக ஒரு தொகை சேமிக்கப்படுகின்றது என்பதை மறக்க வேண்டாம். வைட்டமின் மாத்திரைகள்/டானிக் வகைகள்/மலமிளக்கிகள் போன்ற பல மருந்து வகைகளை அறவே தவிர்க்கலாம்.

அந்தந்த சீசனில் கிடைக்கும் பழ வகைகள் மற்றும் காய்கறி வகைகள் அந்த சீசனுக்



குரிய வியாதிகளை அறவே தவிர்க்கப் பெரிதும் பயன்படுகின்றன.

பெரியவர்கள், வயதான முதியவர்கள் இவர்கள் பசி நேரத்திற்கு பிஸ்கெட்ஸ், எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள் இவற்றை உண்பதைத் தவிர்த்து பழவகைகளில் தங்கள் வசதி வாய்ப்புக்கு ஏற்றவற்றை உண்பதன் மூலம் நல்ல பலனைப் பெறலாம் - மலச்சிக்கலையும் தவிர்க்கலாம்.

எப்படியெல்லாம் பழ வகைகளில் சாலட் செய்யலாம் என்பதைப் பார்ப்போம்.

பழ வகைகளில் சில சாலட் :

- கொய்யா, பைனாப்பிள், ஆப்பிள், மாதுளை இவற்றைச் சிறு துண்டுகளாக்கி அவற்றுடன் பெப்பர்சால்ட் பிடித்தால் சாட் மசாலா சேர்த்துப் பரிமாறலாம்.
- சிறிதளவு தேங்காய், கசகசா, சீரகம், பச்சை மிளகாய் இவற்றை நன்கு மைய பேஸ்ட் போல அரைத்து பேஸாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பைனாப்பிள் துண்டுகள், ஆப்பிள் துண்டுகள், மாதுளை முத்துக்கள், பப்பாளித் துண்டுகள், முலாம்பழத் துண்டுகள் இவற்றைத் தனித்தனியே பச்சடியாக மேற்கூறிய பேஸைச் சேர்த்துத் தயாரிக்கலாம். நமக்குப் பிடித்த காம்பினேஷனில் மிக்ஸ்ட் சாலட்டாகவும் செய்யலாம். சப்பாத்திக்கு இது ஒரு இனிய காம்பினேஷன்.
- எல்லாவித ஃப்ரூட் காக்டெயிலுடனும் மிளகு, சீரகத் தூள், சிறிதளவு உப்பு, தேன் கலந்து சாலட் செய்ய ருசியோ ருசி.
- தயிர்ப் பச்சடியாகத் தயாரிக்க ஆப்பிள், மாதுளை முத்துக்கள், திராட்சை வகைகள், பப்பாளி, பைனாப்பிள் போன்றவை ஏற்றவை.
- தக்காளி, சாத்துக்குடி, தர்பூசணி, முலாம்பழம், மாம்பழம், எலுமிச்சை இவை பலரும் பயன்படுத்தும் ஜூஸ் வகைகள். காலை நேரத்தில் ஜூஸ் வகைகளைப் பயன்படுத்துவது நம்மை நாள் முழுவதும் உற்சாகமாக வைக்கக்கூடியது. பழ ஜூஸ், சாலட் வகைகளைச் சிறிது நேரம் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துப் பயன்படுத்த மனதுக்கும் ஜில்லோ ஜில்தான்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'ஸ்நாக்ஸ்' கடைசி தேதி : 15.7.2004

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

வேலைகள் ஆயிரம் தரும் ஆயத்த ஆடைப் பயிற்சிகள்

முதல் பார்வையில் தோற்றப் பொலிவு ஏற்படுத்தும் மதிப்பு நிரந்தரமாகத் தங்கி விடும். தோற்றம் என்பதே ஆடை அணிகலன்தான். பொருத்தமான, நேர்த்தியான உடை, நாகரிக உடை, விடுமுறைகளுக்கென்றே அணியும் சாதாரண உடை, பண்டிகை, விழாக் காலங்களுக்கேற்ற பாரம்பரிய உடை என்று எத்தனையோ வகை உடைகள் மக்களுக்குத் தேவைப்படுகின்றன.

தீபாவளி, பொங்கல் சமயங்களில் ஜவுளி கடைகளில் அலை மோதும் கூட்டத்தைப் பார்த்தால் ஆடைகளுக்கான மக்களின் விருப்பம் புரியும். இத்தனை ஆடைகளும் எங்கே தயாரிக்கப்பட்டு, வடிவமைக்கப்பட்டு, எப்படி விற்பனைக்கு வருகின்றன என்பது புதிராக உள்ளதா?

இதைப் பற்றிக் கற்றுத்தரும் கல்விதான் ஆடை வடிவமைப்பு மற்றும் நவநாகரீக உடை தயாரிப்புப் பயிற்சி. இதில் பலவிதமான துறைகளுக்கு பயிற்சி அளிக்கும் கல்வி நிலையம்தான், மத்திய அரசின் **(AEPC - Apparel Export Promotion Council)**ன் கட்டுப்பாட்டில் கிண்டியில் இயங்கும் அப்பேரல் டிரெயினிங் டிசைன் சென்டர்.

இதில் சேர 12ம் வகுப்பு படித்திருந்தால் போதும். 8ம் வகுப்பு படித்தவர்களுக்கும் ஒரு பயிற்சி உண்டு. பயிற்சிகள் ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் உண்டு.



Diploma in Apparel Manufacturing Technology (AMT)

ஆயத்த ஆடை தயாரிப்பு தொழில் நுட்பம் இந்த ஓராண்டு படிப்பில் கற்றுத் தரப்படும். இங்கு வழங்கப்படும் குறுங்காலப் படிப்புக்களின் மொத்த பாடங்களும் இப்படிப்பில் கற்றுத் தரப்படுகின்றன.

தகுதி: 12ம் வகுப்பு. ஜவுளி உற்பத்தி நிறுவனங்களில் ஒருங்கிணைப்பாளர் வேலை செய்யலாம்.

Diploma in Fashion Sampling/Coordination (FSC):

தகுதி: 12ம் வகுப்பு ஃபேஷன் வடிவமைப்பு தயாரிப்பு வேலைகளை ஒருங்கிணைப்பது குறித்த படிப்பு. ஆயத்த ஆடை நிறுவனங்களில் ஃபேஷன் டிசைனராகவோ, ஒருங்கிணைப்பாளராகவோ பணி புரியலாம். சொந்தமாக கடை வைக்கலாம்.

Pattern/Cutting Master Course: 6 மாதப் படிப்பு.

தகுதி: 10ம் வகுப்பு. துணியை வெட்டுவது, டிசைன் வடிவமைப்பது குறித்த படிப்பு. கம்ப்யூட்டர் டிசைனிங்கும் கற்றுத் தரப்படும். ஜவுளி உற்பத்தி நிறுவனங்களில் உதவி பேட்டர்ன், கட்டிங் மாஸ்டர் வேலை செய்யலாம்.

Machine Machanic Course: 4 மாதப் படிப்பு

தகுதி: 10ம் வகுப்பு. தையல் இயந்திரத்தை பழுதுபார்ப்பது குறித்த படிப்பு. தையல் இயந்திரம் பழுது பார்ப்பாளராக நிறுவனங்களிலோ, தனியாகவோ தொழில் செய்யலாம்.

Apparel Merchandising Course: 3 மாதப் படிப்பு.

தகுதி : 12ம் வகுப்பு. ஆயத்த ஆடைகளுக்கான விற்பனை வாய்ப்புகளை கண்டறிவது குறித்த படிப்பு. விற்பனையாளராகவோ, தயாரிப்பு மேற்பார்வையாளராகவோ பணி புரியலாம்.

பெண்களுக்கு அதிக வாய்ப்புகளை அளிக்கும். இந்தப் படிப்புகளும் பயிற்சிகளும் உறுதியான வேலை வாய்ப்புகளைத் தருபவை. 2005ம் ஆண்டு முதல் கோட்டா முறை நீங்கி ஒப்பன் மார்க்கெட் முறை வருவதால் உலக நாடுகளின் ஆடைச் சந்தையில் நம் திறனை உயர்த்த வேண்டும். 20 லட்சம் வேலை வாய்ப்புகள் இதற்காகக் காத்திருக்கின்றன.

மேலும் விபரங்களையும் விண்ணப்பப் படிவங்களும் பெற அணுக வேண்டிய முகவரி: **முதல்வர், அப்பேரல் டிரெயினிங் & டிசைன் சென்டர், திரு.வி.க இன்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், கிண்டி, சென்னை - 600 032 போன்: 22312121**

ATDC

காய்கறி சாலட் வகைகள் :

● வெங்காயம், தக்காளி, வெள்ளரிக்காய் இவற்றைத் தயிரில் கலந்து பச்சடியாகப் பயன்படுத்தலாம்.

● இதே காய் வகைகளை சிறிதளவு தேங்காய், சீரகம், பச்சை மிளகாய் அரைத்து கலந்த தயிரிலும் பச்சடியாகப் பயன்படுத்தலாம்.

● வெள்ளரிக்காய், கேரட், வெங்காயம் இவற்றை மெலிதாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், ஊறவைத்த சிறு பயறுடன் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து பயன்படுத்தலாம்.

● முட்டைக்கோஸை மிக நேர்த்தியாக நறுக்கி பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கொத்துமல்லித் தழை, சிறிதளவு மிளகுத் தூள், உப்பு இவற்றுடன் வேண்டிய அளவு எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து அருமையான சாலட் செய்யலாம். முள்ளங்கியையும் இப்படிப் பயன்படுத்தலாம். சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்கு முள்ளங்கி சிறந்த நிவாரணி.

● பச்சைப் பட்டாணி, கேரட், காலிஃபிளவர் இவற்றைச் சிறு துண்டுகளாக்கி எலுமிச்சைச் சாற்றிலே ஊறவைத்து மிளகு, சிறிது உப்பு சேர்த்து சாலட்டாகப் பயன்படுத்தலாம்.

● பேபிகார்னை தனியாக அப்படியே பரிமாறலாம். எலுமிச்சை, உப்பு, மிளகு, சீரகத் தூள் சேர்த்தும் பரிமாறலாம்.

நீ
கண்ணீர்
சிந்தாமல்
இருக்க
வேண்டுமானால்
வியர்வை சிந்து.



- ஒரு கூட்டத்தில் கேட்டது
- விஜயலட்சுமி சிவசுப்ரமணியன்.

● எந்தவித காய்கறி சாலட்டுடனும் ஊற வைத்த முழுப் பயறு, சிறு பயறு இவற்றைத் தனியாகவோ, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்தோ பரிமாற புரதச்சத்து கிட்டும்.

● முளை விட்ட எந்த தானியமும் மிகச் சிறந்த புரதச்சத்துடன் கூடிய எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய சிறந்த சாலட்.

நாங்கள் மருத்துவக் கல்லூரி ஹாஸ்டலில் படித்துக் கொண்டிருந்த பொழுது, கோயிலுக்குச் சென்று திரும்பும் பொழுது கொண்டு வரும் தேங்காயில் செய்த சாலட் டிசைன் :

தேங்காய்த் துருவலுடன் மிகச் சன்னமாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, புதினா, கறிவேப்பிலை இவற்றுடன் லைம் ஜூஸ் தேவையான உப்பு நன்கு கலந்து பத்து நிமிடம் ஊறவைத்து சாதத்துடன் கலந்தோ, தனியாகவோ சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். கட்டாயம் எனக்கு ஒரு சபாஷ் போடுவீர்கள்.

இந்த சாலட் கலாசாரத்தை மீண்டும் மீண்டும் எழுதக் காரணம் இதன் நோய்த் தடுப்புச் சக்தியையும், வளரும் தலைமுறைக்கு இது எவ்வளவு ஏற்றது என்பதையும் அனைவரும் உணர்ந்து பழகிக் கொண்டு பயன்பெற வேண்டுமென்ற ஆவலே!

அண்மையில் தொலைக்காட்சியில் சகோதரி மல்லிகா பத்ரிநாத் அளித்த மற்றுமொரு டிப்ஸ் :

எந்த வகை பழ சாலட் மற்றும் ஜூஸ்களுடனும் சேர்க்கத்தக்க வெஜிடபிள் காரட்!

எந்த வகை காய்கறி சாலட் மற்றும் ஜூஸ்களுடன் சேர்க்கக்கூடிய பழம் ஆப்பிள்! இது எவ்வளவு உண்மை என்பதை செய்து பார்த்தால் உணரலாம்!

சிக்கனமான, நேரத்தைப் பாதுகாக்கும், புத்துணர்ச்சித் தரும் இவ் உணவு வகைகளைப் பற்றி உங்கள் குடும்பத்தாருக்கு விவரித்து, அதன் பலன்களைக் கூறி புரிய வைத்து புத்துணர்ச்சி தரும் புதுப்புது சாலட் வகைகளை அன்றாடம் உணவில் சேர்க்க ஆரம்பித்தீர்களானால் அழகும் ஆரோக்கியமும் அள்ளி வரும்.

— டாக்டர் கலாகமலாகர் ராவ்



புக் ஷெல்ஃப்

(ஏகம் பதிப்பகம், 3, பிள்ளையார் கோயில் 2ம் சந்து, முதல் மாடி, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005)

செயற்கை மலர்கள் செய்முறையும் விளக்கங்களும்

விதவிதமான காகிதப் பூக்கள், ஆர்கண்டி துணியிலான பூக்கள் என்று பல்வேறு கைவினைப் பொருட்களை எப்படிச் செய்யலாம் என்பதைத் தெளிவாக விளக்கிக் கூறி செய்முறைப் படங்களையும் தருபவர் ஷில்பா.

பக். 120, விலை ரூ. 40.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10, தாணா தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

திருமணப் பொருத்தம்

திருமணத்திற்கான ஆண்-பெண் ஜாதகங்களின் பொதுவான பொருத்தங்களைப் பட்டியல் போட்டு சாமானியர்களும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் ஜாதக விளக்கங்கள் தரப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் மயிலை பூபதி ராஜன்.

பக். 80, விலை ரூ. 23.00

(யமுனா பிரசுரம், 50, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சுவையான செய்திகள்

பல்வேறு நாடுகளில் நடைபெற்ற வித்தியாசமான, புதுமையான நிகழ்ச்சிகளை செய்தித் தோரணங்களாக தொகுத்து வழங்கியுள்ளனர். தொகுப்பு எஸ். கஸ்தூரி.

பக். 128, விலை ரூ. 35.00

பெண் மனம்

மொத்தம் பதினான்கு கதைகள் அடங்கிய சிறுகதைத் தொகுப்பு. சமூகத்தில் பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் கொடுமைகளை மையமாக வைத்து கதைகள் எழுதப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் மனதில் ஆணித்தரமாகப் பதிந்து சிந்திக்க வைக்கின்றது. ஆசிரியர் சூர்யகுமாரன்.

பக். 114, விலை ரூ. 40.00

(ஸ்ரீ ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்கநாதன் தெரு, முதல் மாடி, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

வாழக் கற்றுக் கொள்

இளைஞர்களுக்கு எழுச்சியையும், தன்னம்பிக்கையையும் தரும் கட்டுரைகள் நிறைந்த நூல். முழு மனிதனாக நம்மை எப்படிச் செம்மைப்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பதை அழகாகச் சொல்கிறார் கன்னட ஆசிரியர் சுவாமி ஜகத்மானந்தர். தமிழில் : கல்யாணி வெங்கட்ராமன்.

பக்.332 விலை ரூ. 50.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

ஆழ்வார்கள் போற்றிய ஸ்ரீரங்க எம்பெருமானின் தலங்களின் தரிசனம்

வைணவத் திருத்தலங்களின் மகிமைகளையும், தான் சென்று தரிசித்து வந்த புகழ் பெற்ற கோயில்களின் வரலாற்றுச் செய்திகளையும் சுவைபடத் தருபவர் எழுத்தாளர் சுப்ர.பாலன்.

பக். 160, விலை ரூ. 40.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 12, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர் , சென்னை - 600 017)

நுரையீரல் நோய்

'நோய் மறுவாழ்வு சிகிச்சை' என்கிற அடிப்படையில் பல நவீன தகவல்கள் தரப் பட்டுள்ளன. பரவலாகக் காணப்படும் மூச்சுத் திணறல், ஆஸ்துமா போன்ற நுரை யீரல் சம்பந்தமான நோய்களைப் பற்றி அனைவரும் தெரிந்து கொள்ளும் வகையில் தெளிவுற விளக்கிச் சொல்லப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் டாக்டர் ஏ.ஜெ. இராஜேந்திரன்.

பக். 128, விலை ரூ. 50.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ண தாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மனதில் நிற்கும் மனிதர்கள்

(பாகம் 1)

ஏவி.எம். சரவணன் அவர்கள் தமது திரைப்படத் துறை வாழ்க்கை அனுபவங் களை இந்நூலில் பகிர்ந்து கொள்கிறார். தான் சந்தித்த மாமனிதர்களைப் பற்றியும், தன் தந்தையாரின் நினைவுகளையும் பதிவுசெய் துள்ளார். வளரும் கலைஞர்களுக்கு இந்நூல் ஒரு வழிகாட்டியாக அமையும்.

பக். 184, விலை ரூ. 40.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், புதிய எண் - 7, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

நகைக்க வைக்கும் சுவையான கதைகள் 400

மனதை இலேசாக்கிச் சிரிக்க வைக்கும் சுவையான கதைகள். மேலும் காந்தி, நேரு போன்ற பிரபலமானவர்களின் வாழ்வில் நடந்த நகைச்சுவை நிகழ்ச்சிகளையும் கதை போல் தொகுத்து வழங்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் ஸ்ரீமதி. எஸ். லக்ஷ்மி.

பக். 224, விலை ரூ. 56.00

(ஸ்ரீ சக்ரா பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/7 கங்கை யம்மன் கோயில் தெரு, சென்னை - 600 014)

நாகதோஷமும் பரிகாரங்களும்

நாகதோஷத்தைப் பற்றிய சரியான விளக்கங்களும், பரிகார முறைகளும் கொடுக் கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் ஹனுமந்தாசன்.

பக். 80, விலை ரூ. 20.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கை யம்மன் கோயில் தெரு, சென்னை - 600 014)

டிபன் ரெடி

பாரம்பரிய உணவு வகைகள், வட இந் திய உணவு வகைகள், குஜராத்தி, பஞ்சாபி மேலும் பல மேற்கத்திய, சைனீஸ் உணவு வகைகளைப் பட்டியலிடுகிறார் மெஹுராணி செல்லம்.

பக். 144, விலை ரூ. 100.00

(கற்பகம் புத்தகாலயம், 50/18, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

எல்லையில்லா வணிகம் ஈ-காமர்ஸ்!

இன்டர்நெட் வணிகச் சந்தையைப் பற்றிய ஏராளமான செய்திகள். எப்படி இதைக் கையாளலாம் என்பதைப் பற்றியும் விளக்கிச் சொல்பவர் ம. லெனின்.

பக். 392, விலை ரூ. 275.00

(சிக்ஸ்த்சென்ஸ் பப்ளிகேஷன்ஸ், 31/24, வி.சி. கார்டன் முதல் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை - 600 028)

பன்மொழிச் சிறுகதைகள்

கன்னடம், அஸ்ஸாமி, ஹிந்தி போன்ற மொழிகளிலிருந்து சிறப்பான சிறுகதைகள் தமிழில் மொழிபெயர்த்துத் தரப்பட்டுள்ளன. எளிய நடையில், யதார்த்த வாழ்வைச் சித் திரிக்கும் இக் கதைகளை தமிழுக்கு அறி முகப்படுத்துபவர் சௌரி.

பக். 200, விலை ரூ. 45.00

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞானப் பெயர் எண் சாஸ்திரம்

எண் ஜோதிடத்தைப் பற்றி முழுமையாக விவரிக்கும் நூல் இது. எண்களை எப்படிப் பயன்படுத்துவது, தொழிலில் எண்களின் ஆதிக்கம், பல பிரமுகர்களின் வாழ்வில் எண்கள் தரும் அதிர்ஷ்டம் என்று விவரமாக கத் தந்து நியூமராலஜியைப் பற்றி அனை வரும் தெரிந்து கொள்ளும் விதமாக எழுதி யுள்ளார் ஏ.எஸ். வழித்துணைராமன்

பக். 224, விலை ரூ. 55.00

(ராஜேஸ்வரி புத்தக நிலையம், 4, முத்துக் கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

நியூஸ்

புதிய நியமனங்கள் மற்றும் அமைச்சரவை பதவியேற்பு



• நிதியமைச்சர்

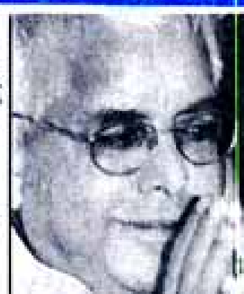
◆ ஒன்பது ஆண்டுகளுக்கு பின் மத்தியில் காங்கிரஸ் கட்சி கூட்டணி ஆட்சி அமைத்தது. இந்தியாவின் 14வது பிரதமராக மன்மோஹன் சிங் பதவி ஏற்றார். தமிழகத்திலிருந்து ப. சிதம்பரம் நிதியமைச்சராகப் பொறுப்பேற்றுள்ளார். உள்துறை அமைச்சராக சிவராஜ் பட்டீலும் பாதுகாப்புத் துறை அமைச்சராக பிரணாப் முகர்ஜியும் பதவி ஏற்றுள்ளார்கள்.

• பிரதம மந்திரி பதவியேற்பு



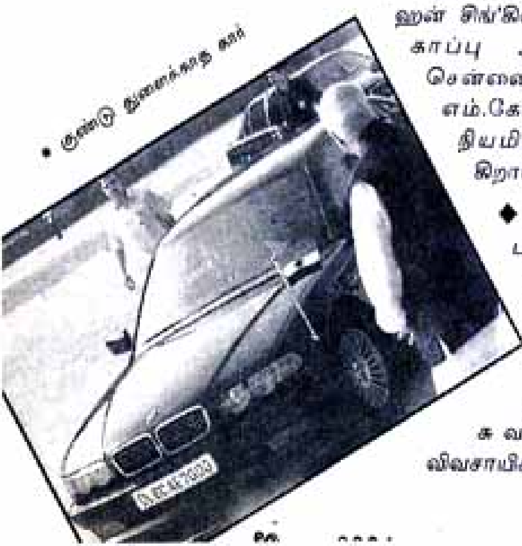
◆ கர்நாடக மாநிலத் தேர்தலில் காங்கிரஸ் மற்றும் ஜனதா தளம் கட்சிகள் முன்னணியில் வெற்றி பெற்றிருக்கின்றன. இரண்டு வார சர்ச்சைக்குப் பிறகு இரண்டு கட்சிகளும் சேர்ந்து, "தொங்கு ஆட்சி" அமைத்தது. காங்கிரஸ் கட்சித் தலைவர் "தரம்சிங்" முதலமைச்சராகவும், ஜனதா தளம் தலைவர் ''சித்தராமையா'' துணை முதலமைச்சராகவும் பொறுப்பேற்றுள்ளனர்.

◆ புதிய ரயில்வே மந்திரியாக லல்லு பிரசாத் யாதவ் பதவி ஏற்றவுடன் செய்த முதல் மாற்றம் பயணிகளுக்கு பிளாஸ்டிக் டீ/காபி கப்புகளை மாற்றி மண் கோப்பைகளை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறார். அதே போல் பிரயாணத்தின் போது பிரயாணிகளின் பாதுகாப்பிற்காக ஆயுதம் ஏந்திய அதிகாரிகளை நியமிக்க உத்தரவிட்டுள்ளார்.



• ரயில்வே மந்திரி

◆ 14வது லோக்சபாவின் புதிய சபாநாயகராக மார்க்சிஸ்ட் கம்யூனிஸ்ட் கட்சித் தலைவரான "சோம்நாத் சாட்டர்ஜி" ஒருமனதாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். சுதந்திர இந்திய பாராளுமன்றத்தில் முதன் முறையாக கம்யூனிஸ்ட் கட்சித் தலைவர் சபாநாயகராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



• குண்டு துளைக்காத கார்

◆ பிரதம மந்திரி 'மன்மோஹன் சிங்'கின் சிறப்பு பாதுகாப்பு ஆலோசகராக சென்னையைச் சேர்ந்த எம்.கே. நாராயணன் நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார்.

◆ இந்தியாவின் பசுமைப் புரட்சியின் தந்தையாகக் கருதப்படும் விவசாய விஞ்ஞானி எம்.எஸ். சுவாமிநாதன் விவசாயிகளின் நேஷனல்



• இந்தியாவில் வலம் வந்த ஒலிம்பிக் தீபம்!

கமிஷனுக்கு தலைவராக நியமிக்கப்பட் டுள்ளார். அவர் விவசாயிகளின் வறுமை, பட்டினியைப் போக்கி தகுந்த பாதுகாப்புத் தர முயற்சிக்கப் போவதாகக் கூறியிருக் கிறார். விவசாய சாகுபடி முறையில் மேலைநாடுகள் போல் நவீன தொழில்நுட்பத்தைப் புகுத்தி உற்பத்தியைப் பெருக்க உதவி செய்யப் போவதாகவும் கூறியுள்ளார்.


• மிஸ் யுனிவர்ஸ்

◆ ஈராக்கில் ஷியா இஸ்லாமியத் தலைவர் "இயாத் அல்லாவியை" ஈராக்கின் புதிய பிரதம மந்திரியாக்க முன்வந்துள்ளது அமெரிக்கா. ஜூன் மாதக் கடைசியில் பதவியேற்பு நடக்கவிருக்கிறது.

◆ சென்னை வேலூர், திருவனந்தபுரம் மற்றும் லக்னோ நகரங்களில் நடத்திய சர்வேயில் நோயாளிகளின் பண பலம், அலுவலக மருத்துவ வசதி மற்றும் புதிய மருந்து வக் கண்டுபிடிப்புகளை நோயாளிகளுக்கு உபயோகித்துப் பார்ப்பதற்காக சாதாரண உடல் உபாதைகளுக்குக் கூட அனாவசியமாக ஆன்டிபயாடிக் மாத்திரைகளை மருத்துவர்கள் தருவதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். நோயாளிகளின் நச்சரிப்பும் இதற்கு மற்றொரு காரணம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். பக்கவிளைவை ஏற் படுத்தும் 'ஆன்டிபயாடிக்' மாத்திரைகளை மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்யக் கூடாது என்று சர்வே கண்டித் துள்ளது.

சாலட்


• முதன் முறையாக...



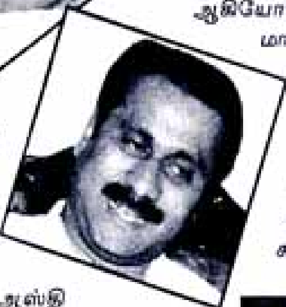
◆ மனிதவள உரிமையாளர் மற்றும் நாவலாசிரிய ரான 'அருந்ததி ராயை' 2004ன் சிட்னி அமைதிப் பரிசிற்கு உரியவராக ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள "சிட்னி அமைதி அமைப்பு" தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறது. அஹிம்ஸா முறையில் மக்களுக்கு சமூக சேவை செய்து வரும் இவரின் செயலைப் பாராட்டி இவ் விருது கொடுக்கவிருக்கிறார்கள்.

◆ சௌதி அரேபியாவில் அல்-கொபார் என்ற இடத்தில் மக்கள் வாழும் பகுதியிலுள்ள ஒரு கட்ட டத்தில் அல்-கொய்தா தீவிரவாதிகள் புகுந்து அங் குள்ளவர்களை பிணைக் கைதிகளாக்கி வைத்திருந்த னர். தப்பிக்க முயன்றவர்களைச் சுட்டுத் தள்ளினர். இதில் எட்டு இந்தியர்கள் உட்பட 22 பேர் இறந்து போயிருக்கிறார்கள். 50க்கும் மேற்பட்டோர் பிணைக் கைதிகளாக மாட்டிக் கொண்டனர். சௌதி சிறப்பு பாதுகாப்புப் படைகள் தக்க நேரத்தில் பறந்து வந்து 22 மணி நேரம் போராடியபின் பிணைக் கைதிகளைக் காப்பாற்றியதுடன் தலைமை தீவிரவாதியையும் பிடித்து விட்டனர். மற்ற மூவரும் தலைமறை வானார்கள். பிணைக் கைதியாக மாட்டிக் கொண்டு கமாண்டோ படைகளால் பிழைத்து வந்த வெங்கடரமணி பாஸ்கர் என்ற இந்தியர் கமாண்டோக்களின் தீரச் செயலைப் பாராட்டிப் பேசினார்.

◆ முந்தைய பிரதமரான வாஜ்பாய் அரசில் குண்டுகள் துளைக்காத, அதிர்வுகளைத் தாங்கும், நில குண்டு கள் பாதிக்காத 6 வெளிநாட்டுக் கார் கள் தருவிக்கப்பட்டன. இவை ஒவ் வொன்றும் கோடி ரூபாய்களுக்கு மேல் விலையுள்ளதாம். இப்போது புதிய அரசில் இந்த கார்களுக்கு என்ன வேலை? இரண்டு கார்கள் 'மன்மோகன் சிங்'கிற்கு, இரண்டு கார்கள் பாதுகாப்பதற்காக 'வாஜ் பாய்'க்கும் தந்து விட்டால் மீதி இரண்டு கார்களை சோனியா காந்திக்குத் தர வேண்டுமென்று கேட்டபோது தனக்கு சாதாரண வெள்ளை அம்பாஸிடர் காரே போதும் என்று மறுத்து விட்டாராம் சோனியா.



• தயாநிதி மாறன்



• அன்புமணி

◆ இருபது வயது ஜெனிபர் ஹாக்கின்ஸ் என்ற ஆஸ்திரேலியப் பெண் 2004ன் மிஸ் யுனிவர்ஸ் பட்டத்தைப் பெற்றிருக்கிறார். அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஷாண்டி ஃபின்னஸே என்ற பெண் இரண்டாமிடத்தை கைப்பற்றியிருக்கிறார். இந்தியாவிலிருந்து சென்ற "தனுஷ்ரி தத்தா" பத்தாமிடத்திற்கு வந்ததோடு பின்தங்கி விட்டார்.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்.**

வரலாற்றில் முதல் முறை!

◆ தமிழக வரலாற்றில் முதல் முறையாக மத்திய அமைச்சரவையில் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த 12 பேர் அமைச்சர்களாக இடம்பெற்றுள்ளனர். இதில் ஆறு காபினெட் அமைச்சர்கள் ஆறு பேர் இணை அமைச்சர்கள். இதில் அதிகபட்ச பங்கு தி.மு.க.வுக்கு. தயாநிதி மாறன், ஏ.ராஜா, டி.ஆர். பாலு ஆகியோர் காபினெட் அமைச்சர்கள். எஸ்.எஸ். பழனி மாணிக்கம், ரகுபதி, வேங்கடபதி, சுப்புலக்ஷ்மி ஜெகதீசன் ஆகியோர் இணை அமைச்சர்கள். காங்கிரஸுக்கு மூன்று இடங்கள். இதில் ப. சிதம்பரம், மணிசங்கர் அய்யர் ஆகிய இருவருக்கும் காபினெட் அந்தஸ்து அளிக்கப்பட்டுள்ளது. ஈ.வி.கே.எஸ். இளங்கோவன் இணை அமைச்சர். பா.ம.க விற்கு இரண்டு இடங்கள். அன்புமணி ராமதாஸிற்கு காபினெட் அந்தஸ்தும், ஆர். வேலுவிற்கு இணை



அமைச்சர் பதவியும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.



• ஜெயலலிதா

தாயிடம் ஆசி!

◆ உச்சநீதிமன்றத் தலைமை நீதிபதியாக ரமேஷ் சந்திர லஹோட்டி (63) பதவியேற்றார். பதவியேற்றவுடன் அனைவர் முன்னிலையிலும், விழாவுக்கு வந்திருந்த தமது தாயின் காலைத் தொட்டு வணங்கி ஆசி பெற்றார். "எனக்குக் கிடைக்கும் பதவி, புகழ் அனைத்தும் எனது பெற்றோர்களைச் சேர்ந்தது. பெற்றோர்கள் மூலமே கடவுள் மனிதர்களை ஆசீர்வதிக்கிறார்" என்று லஹோட்டி தெரிவித்தார். பல வழக்குகளில் மனிதநேயத்துடன் தீர்ப்பு வழங்கி, வரலாறு படைத்தவர் லஹோட்டி என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தொகுப்பு : **சியாமளா ராஜகோபால்)**



• அமைதிப் புரட்சி

◆ ஜனாதிபதி அப்துல்கலாம் அவர்களின் சுயசரிதையான 'அக்னிச் சிறகுகள்' புத்தகம் ஒலிநாடாவாக வெளியிடப்படுகிறது. இதற்கு கவிஞர் வைரமுத்து குரல் கொடுத்திருக்கிறார். 'புகழ்பெற்ற ஒரு தலைவரின் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் பதிவுசெய்ய கவர்ச்சியும், காந்தமும் மிக்க ஒரு குரல் தேவைப்பட்டது. கவிஞரின் குரல் அதற்குப் பொருத்தமாக இருக்கிறது' என்கிறார் தயாரிப்பாளர் ஷோபா விஸ்வநாத்.

◆ நடந்து முடிந்த மக்களவைத் தேர்தல் தோல்விக்குப் பின் தமிழக முதல்வர் அதிரடியாக பல அறிவிப்பு களை ஒரே நாளில் வெளியிட்டார். அதன் பின்னரும் பல அறிவிப்பு களை வெளியிட்டார். இதுவரை எச். கார்டு முறை ரத்து, கூப்பன் இல்லாமல் அரிசி, விவசாயிகள், குடிசைவாசி களுக்கு இலவச மின்சாரம், சத்துணவில் கூடுதல் முட்டை, அனைத்து பள்ளி மாணவர்களுக்கும் இலவச பஸ் பாஸ், கல்லூரி மாணவர்களுக்கு 50 சதவீத சலுகையில் பாஸ், அரசு ஊழியர் மீதான தண்டனை ரத்து, டெஸ்மா வழக்கு வாபஸ், பத்திரிகைகள் மீதான அவதூறு வழக்கு வாபஸ், கட்டாய மதமாற்றம் தடைச்சட்டம் ரத்து, பால் கொள்முதல் விலை உயர்வு, வீட்டு மின்சாரக் கட்டணம் குறைப்பு, கோவில் களில் செருப்பு வைக்கும் கட் டணம் ரத்து, ஆஸ்பத்திரியில் நுழைவுக் கட்டணம் ரத்து, டூவீலர் பார்க்கிங் கட்டணம் ரத்து, பழநி கோவிலில் புது சிலை அகற்றம், இடைநிலை ஆசிரியர் நியமனத்திற்கு உச்ச வயது வரம்பு ரத்து என அப்பப்பா... ஏகப்பட்ட சலுகைகள்.


• சுக்கிர கிரகணம்


• ரீகன் மறைவு

◆ டென்மார்க்கின் பட்டத்து இளவரசர் ஃப்ரெட்ரிக்கிற்கும் ஆஸ்திரேலியாவின் மேரி டொனால்டுசன்னிற்கு சமீபத்தில் திருமணம் நடைபெற்றது. நான்கு வருடக் காதல் திரு மணத் தில் முடிந்திருக்கிறது. (ஸாரி... தொடங்கியிருக்கிறது!) இதில் ஹைலைட் என்னவென்றால் நம்ம ஊரில் திருமணத்திற்குப் பிறகு நலுங்கு போல், அங்கே திருமணத்திற்கு முன்பு இருவரும் கோபன்ஹேகன் துறைமுகத்தில் படகுப் போட்டியில் பங்கேற்றார்கள். போட்டியில் வருங்கால ராணிதான் வென்றாராம். நிஜமா நான் போட்டியில் விட்டுத் தரலை என்றாராம் இளவரசர். ம்ஹும்... காதல்!

• 'ஃப்ரீ ஹக்ஸ்'


◆ நியூயார்க்கின் பிரபல நிதி ஆலோசகர் ஜேய்சன் விட்மேன் புதிதாய் ஒரு ஆலோசனையை துவங்க அது சூப்பர் ஹிட்டாகிப் போனது. அதாவது Free Hug Giver (இலவச மாய் கட்டிப் பிடிப்பவர்(!)) யார் வேண்டுமானாலும் ஞாயிறு மதியம் 1 முதல் 4 மணி வரை கட்டிப் பிடிக்கலாம் என்று விசித்திர அறிவிப்பு தந்து வாஷிங்டன் ஸ்கொயர் பார்கில் நிற்க.... கூட்டம் மொய்த்து விட்டதாம்(!) அன்பைப் பரிமாறுவதில்

• மணிசங்கர் ஐயர்


• பசுமைப் புரட்சி


◆ சர்வேக்களுக்கு பெயர் போன அமெரிக்கா, சமீபத்தில் ஒரு புள்ளி விவரம் அளித்தது. அதாவது ஹாலிவுடில் தயாராகும் திரைப் படங்களை அதிகம் பார்ப்பது 40 வயதைக் கடந்தவர்கள் தானாம். கடந்த ஆறு மாதத்தில் இது இன்னும் கூடுதலாக 20% உயர்ந்துள்ளதாம். மெல்கிப்சனின் சமீபத்திய திரைப் படமான 'தி பேஷன் ஆஃப் த க்ரைஸ்ட்' திரைப்படத்தை அதிகம் பார்த்தது 50 முதல் 59 வயது கொண்டவர்கள் தானாம்.

மகிழ்ச்சிதான் என்கிறார் ஜேய்சன்.

◆ பிரபல தெலுங்கு நடிகர் பாலகிருஷ்ணா (என்.டி.ஆரின் மகன்) சமீபத்தில் (ஜூன் 3) தன்னுடைய வீட்டில் சினிமா தயாரிப்பாளர் சுரேஷ், ஜோதிடர் சத்தியநாராயணா ஆகியோரை துப்பாக்கியால் சுட்டுத் தள்ளினார். உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையில் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டனர். காயங்கள் மற்றும் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகக் கூறி பாலகிருஷ்ணாவும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். முதலில் தான் சுட்டதாக ஒப்புக் கொண்ட பாலகிருஷ்ணா தான் சுடவே இல்லை என மறுத்துக் கூறினார். அதே போல் தயாரிப்பாளர்களும் முதலில் பாலகிருஷ்ணாதான் சுட்டார் என்றார்கள். பிறகு தன்னை யார் சுட்டார்கள் என்பது தெரியவில்லை என்றார்கள். சரி, யார் யாரைத்தான் சுட்டார்கள் என்ற புதிரின் விடை தெரியாமல் குழப்பம் நீடித்திருக்கையில்... பாலகிருஷ்ணாவின் வீட்டு வேலைக்காரர்களும், அவருக்குத் துப்பாக்கித் தோட்டாவை விற்பனை செய்தவரையும் போலீஸ் கைது செய்து சிறையில் அடைத்துள்ளது.

◆ அமெரிக்காவில் ஹாலிவுட் நடிகராக இருந்து அதிபர் பதவியை அடைந்தவர் ரொனால்ட் ரீகன். 93 வயதான இவர் சமீபத்தில் மறைந்தார். இரண்டு முறை அமெரிக்க அதிபராக இருந்தார்.

தொகுப்பு : **ஆர். சுந்தரவல்லி**

◆ ஜூன் 8ம் தேதி வானத்தில் ஒரு அரிய நிகழ்வு ஏற்பட்டது. சுமார் 122 வருடங்களுக்குப் பிறகு, விடிவெள்ளி என்று அழைக்கப்படும் சுக்கிரன் கோள், சூரியன் - பூமிக்கு இடையில் சூரியனின் முகவட்டத்தில் இடதுபுறத்தில் ஒரு கறுப்புப் புள்ளி போல் இந்திய நேரப்படி காலை 10-46க்குக் காட்சியளித்து, சீராக நகர்ந்து. மாலை 4.51-க்கு வலதுபுறத்தில் விடைபெற்றுச் சென்றது. இந்த அதிசயத்தைச் சென்னை, திருச்சியிலுள்ள கோளரங்குகளில் பொது மக்கள் (குறிப்பாக பள்ளி மாணவ, மாணவிகள்) பார்த்து ரசித்தனர். இது நீண்ட நேரம் ஏற்படும் ஒரு சிறிய பகுதி சூரிய கிரகணமேயாகும். இந்தியாவின் சில பகுதிகளில் மேக மூட்டம் இடையூறாக அமைந்தது. மெர்க்குரி, சுக்கிரன் இந்த இரு கோள்களும் பூமியின் சுற்று வட்டப் பாதைக்குள், சூரியனைச் சுற்றி வருவதால் இந்த நிகழ்வு சாத்தியமாகிறது. அடுத்த சுக்கிரன் நகர்வை 2012-ல் ஜூன் 6ம் தேதி கண்டு களிக்கலாம்.

◆ ஒலிம்பிக் ஜோதி விமானம் மூலம் இந்தியாவுக்கு வந்தது. விளையாட்டு வீரர்கள் , சினிமா நட்சத்திரங்கள், உடல் ஊனமுற்றவர்கள் அடங்கிய 105 பேர்கள் இதைத் தாங்கி தொடர் ஓட்டமாக (33.2 கி.மீ.) தலைநகரை வலம்வந்தனர்) இந்த ஓட்டத்தைத் துவக்கிய இந்திய ஒலிம்பிக் கழகத்தின் தலைவர் சுரேஷ் கல்மாடி "இந்த நிகழ்ச்சி இந்திய மக்களின் ஒலிம்பிக் உணர்வுகளைத் தூண்டுவது மட்டுமல்லாமல், பொறுப்பேற்று இந்தியாவில் ஒலிம்பிக் பந்தயத்தை நடத்துவதற்கு இது முன்னோடியாக அமைகிறது" என்று நம்பிக்கை தெரிவித்தார். (வழி நெடுகிலும் திரளான மக்கள் கூடி உற்சாகமாக இந்த ஜோதியை வரவேற்றனர். ஆனால், சர்வதேச அளவில் இந்தியாவிற்குப் பதக்கங்கள் பெற்றுக் கொடுத்த பி.டி. உஷா போன்ற முன்னணி விளையாட்டு வீரர்கள், வீராங்கனைகள் புறக்கணிக்கப்பட்டது ஒரு நெருடலான செய்தி) இந்தியாவில் தன் பயணத்தை முடித்துக் கொண்டு இந்த ஜோதி கெய்ரோ சென்றது. உலகின் ஐந்து கண்டங்களிலுள்ள 33 முக்கிய நகரங்களுக்கு இது பயணித்துக் கொண்டிருக்கிறது. ஜூலை 9-ம் தேதி ஒலிம்பிக் பந்தயம் நடக்கவிருக்கும் ஏதன்ஸ் நகரத்தைத் திரும்பியடையும்.

◆ பில்லியன் டாலர் வருமானத்தை எட்டிய இந்திய மென்பொருள் ஜாம்பவான் கம்பெனிகளான இன்ஃபோசிஸ் டெக்னாலஜீசும், விப்ரோவும் உலகின் முதல் நூறு தகவல் தொழில்நுட்பக் கம்பெனிகளில் இடம்பெற்று, இந்தியாவிற்குப் பெருமை சேர்த்துள்ளன. 'பிஸினஸ் வீக்' என்னும் பத்திரிகை நடத்திய ஆய்வின்படி இன்ஃபோசிஸ் 27வது இடத்தையும், விப்ரோ 62-வது இடத்தையும் பெற்றுள்ளன. சென்ற வருடம் ஈட்டிய வருமானம், வளர்ச்சி விகிதம் இவைகளின் அடிப்படையில் இந்த ஆய்வு நடைபெற்றது. கொரியன் தொழில்நுட்ப நிறுவனமான எல்.ஜி. எலக்ட்ரானிக்ஸ் முதலாவது இடத்தைப் பிடித்துள்ளது. 'சிப்' தயாரிப்பில் உலகப் புகழ்பெற்ற இன்டெல் கம்பெனிக்கு 13-வது இடமே கிடைத்துள்ளது. புகழ் வாய்ந்த மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனம் 49-வது இடத்தைத் தான் பெற முடிந்தது.

- ராஜலட்சுமி ராஜகோபாலன்

குருபார்க்க கோடிநிவர்த்தி! குரு பார்த்தால் குபேரனாகலாம்!!

குருபகவான் ஸ்தலமான ஆலங்குடியில் குருபகவானுக்காக, குரு பெயர்ச்சித் திருநாள் 19.8.2004 வியாழன் அன்று

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா தலைமையில் நடைபெறும் மாபெரும் ஹோமத்திலும், அன்னதான பெருவிழாவிலும் கலந்து கொள்ள அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். ஆலங்குடி குருபகவான் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும், வளங்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

ஆலங்குடியில் அமர்ந்து அருள் பாலித்துக் கொண்டிருக்கும் **அருள்மிகு ஏலவார்குழலி உடனுறை ஆபத்சகாயர்** அருளாசியோடும், **ஸ்ரீ தட்சிணாமூர்த்தியான குருபகவான்** திருவருளோடும், **ஆலங்குடியில் சிம்மராசியிலிருந்து கன்னிராசிக்கு** பிரவேசிக்கும் குருபெயர்ச்சி நாளான 19.8.04 **வியாழன்** அன்று நடைபெறவிருக்கும் மாபெரும் ஹோமத்திலும், அன்னதானத்திலும் கலந்து கொண்டு குருபகவானின் பேரருளைப் பெற அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

கடந்த ஆறு ஆண்டுகளாக ஒவ்வொரு அமாவாசை நாளில் காசியிலும், ராமேஸ்வரத்திலும் ஒவ்வொரு பௌர்ணமி நாளில் திருவண்ணாமலையிலும் அன்னதான திருப்பணி செய்து வரும் **ஆன்மீகம் தெய்வீக மாத இதழ்** சார்பாக நடத்தப்படும் **ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை** மூலம் **ஆலங்குடியின் சிறப்பு மூர்த்தியான ஸ்ரீ குருபகவான் சன்னதி** எதிரில், தெற்கு வீதியில் அமைந்துள்ள மீனாட்சி இல்லத்தில் சென்னை திருவல்லிக்கேணி ஸ்ரீயோக ஆஞ்சநேய சக்தி பீடாதிபதி, விருட்ச சாஸ்திர வித்தகர், **பூஜ்ய ஸ்ரீ ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா**, தமது வேத வித்தகர்களின் துணையுடன் குருபகவானால் ஏற்படும் சகலவித கிரக தோஷங்களுக்கு **"குருபகவான் ப்ரீதி மஹாஹோமம்"** நடத்துகின்றார். ஹோமத்திலும், குருபெயர்ச்சி அன்று நடைபெறும் அன்னதானத்திலும் அனைவரும் கலந்து கொண்டு **குறைவற்ற மதிவளமும், நிதிவளமும்** பெற வேண்டுகிறோம்.

மாபெரும் ஹோமத்திலும், அன்னதானத்திலும் பங்கு பெற விரும்பும் அன்பர்கள் தங்கள் நன்கொடைகளை அனுப்புவதோடு **பெயர், நட்சத்திரம், ராசி, கோத்திரம்** மற்றும் தங்களது பிரார்த்தனை போன்ற விவரங்களையும் தெளிவாக எழுதி அனுப்பினால் அதற்கேற்ப ஹோமமும், அன்னதானமும் செய்து அதற்கான பிரசாதங்கள் அனுப்பிவைக்கப்படும். குருபெயர்ச்சி அன்று ஆலங்குடியில் நடைபெறும் மாபெரும் ஹோமத்திலும், அன்னதானத்திலும் குடும்பத்துடன் நேரில் கலந்துகொண்டு **தங்கள் பிரார்த்தனைகளை செலுத்தி, துன்பங்கள் நீங்கி நிம்மதியாக, இன்பமாக குருவின் அருளாசியுடன்** வாழ அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- ரூ. 500 - **அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் மூன்று மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- ரூ. 1000 - **அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- ரூ. 5000 - **அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஐந்து வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**

மாபெரும் ஹோமத்திற்கும், அன்னதானத்திற்கும் நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு ஆலங்குடியில் குருபெயர்ச்சி நாளன்று ஹோமமும், அன்னதானமும் செய்து ஹோமத்தில் பூஜிக்கப்பட்ட குரு பகவான் யந்தரம், வெள்ளி டாலர், குருபகவான் வண்ணப்படம், ஹோம பிரசாதங்களுடன் சிறிய அளவில் ஸ்தோத்ர புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ரூ. 5000 - அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக, ஆலங்குடியில் குருபெயர்ச்சி நாளான 19.8.04 வியாழன் அன்று ஹோமமும், அன்னதானமும் செய்து ஹோமத்தில் பூஜிக்கப்பட்ட குரு பகவான் யந்தரம், வெள்ளி டாலர், ஹோம பிரசாதங்களுடன் ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு **ஆன்மீகம் மாத இதழ்** தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் மங்கலம் பெற வேண்டும் என்ற இறைசிந்தனையோடு ரூ. 5000 - செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீ மத் பகவத்கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

இந்த அன்னதானத்திருப்பணி (திருக்கோவிலுக்கு உட்பட்டது அல்ல) ஆன்மீகம் இதழ் வாசகர்களுக்காகவும், அன்னதான சேவையில் கைங்கர்யத் தொண்டு புரிந்து வரும் அனைத்து அன்பர்களுக்காகவுமே நடத்தப்படுகிறது.

ஹோமத்திலும், அன்னதானத்திலும் பங்கு பெற விரும்பும் அன்பர்கள் **தங்கள் நன்கொடையை Aanmeeka Annadhana Charitable Trust, Chennai - 4** என்ற பெயரில் **Cheque / D.D/ M.O.** மூலம் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணியை நலம் தரும் இறை பணி சேவையாக ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

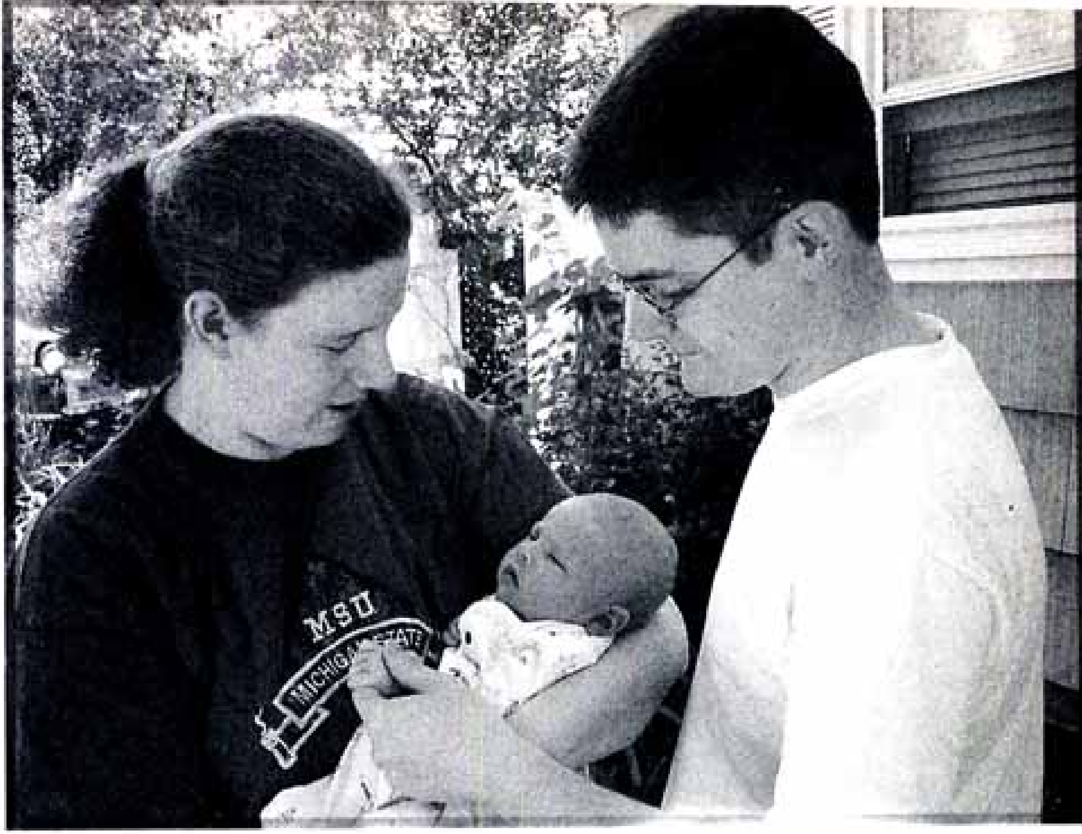
AANMEEKA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

TEL : 24959302, 24617378. Fax : 044 - 5206 6525. E-mail:sivasiva @ vsnl.net



குருபெயர்ச்சி திருநாளன்று குருபகவான் திருத்தலமான ஆலங்குடியில் மஹா ஹோமமும் அன்னதானமும் செய்து குருபகவான் பேரருளை பெறுவோம்!



இன்றைய வேகயுகத்தில் பெண்களும் இரவு பகல் பாராமல் உழைக்க வேண்டியுள்ளது. தாய்மை அடையும் போது, குழந்தையை வளர்ப்பதில் தந்தையின் பங்கும் அவசியமாகிறது. முன்பு மாதிரி "எனக்குத் தெரியாது" என கைவிரிக்க முடியாது. ஒரு குழந்தையைப் பொறுத்தவரை தந்தையின் பங்கு என்ன என விவரிக்கிறார் குழந்தை வைத்திய நிபுணர் டாக்டர் ஜெயம் -



ஆண்களின் பங்குதான் மிக அதிகம்!

"**வ**யது கூடக் கூட ஆண், பெண் இருவருக்கும் பொறுப்புகளும், கடமைகளும்; 'பதவி உயர்வு'களும் கூடிக் கொண்டேதான் போகிறது. இன்று பெண்குழந்தைகள் உயர் படிப்புப் படித்து உயர் பதவிகள் ஏற்று நல்ல சம்பாத்தியம் பெறுகின்றனர்.

முன்பெல்லாம் படிப்பும், பட்டமும், பணியும், சம்பாத்தியமும் ஆணுக்குத்தான் என இருந்ததே! படித்து முடித்து பணியில் சேர்ந்த அவன் படிப்படியாக பதவிகள் பெற்று முன்னேறுவது போல, வாழ்க்கையிலும் அவனுக்குப் பல பதவி உயர்வுகள்.

மாணவன் மனிதனாகி பணியிலோ, வியாபாரத்திலோ காலூன்றிய உடன் கணவனாக, தந்தையாக ஆகிறான்.

மனைவி கருவுற்றவுடன் அவளுக்காக, அவள் மகிழ்ச்சிக்காக அவன் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் பல உண்டு. எத்தனை ஆயிரம் சம்பாதிக்கும் இன்றைய இளம் மங்கையானாலும் அவளுக்குத் தன் கணவனின் அக்கறையான கவனிப்பும், அன்பான பார்வையும், பரிவும், பாசமும் கலந்த அரவணைப்பும் தேவை. கருவுற்ற நேரத்தில் ஒரு கணவன் தன் மனைவியை மிகுந்த அன்போடு கவனித்து மகிழ்விக்கலாம். கருவுற்ற மனைவிக்கு ஏற்படும் மகிழ்ச்சி கருவிலுள்ள அவர்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர வழிசெய்யும். அன்பான கணவன் தான் ஒரு நல்ல பாசமிகுந்த தந்தையாக உருவெடுக்கிறான்.

சாதாரணமாகவே மனைவியை அடிப்பது, கோபமாகக் கத்துவது போன்றவைகளை கணவன் தவிர்த்தல் நலம். குறிப்பாக கருவுற்றிருக்கும் தன் மனைவியிடம் ஒரு ஆண் எப்போதுமே தன் முரட்டுத்தனத்தை எந்த வகையிலும் காண்பிக்கவே கூடாது. எந்த மருத்துவமனையில் பிரசவத்தை வைத்துக் கொள்வது? அந்தக் குறிப்பிட்ட மருத்துவமனையில் பிரசவத்துக்கு முன்பும், பின்பும், குழந்தை கவனிப்பிற்கும் போதுமான வசதிகள் உள்ளனவா? என்பதை முன்கூட்டியே தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிரசவத்திற்குச் செல்லும் அந்தக் கருவுற்ற பெண்ணின் மனதில் எந்தவிதமான பயமோ, கலக்கமோ துளியும் இருக்கக் கூடாது. இதற்காகவே இன்று பிரசவத்திற்கு முன்பு பல கலந்தாய்வுகள் செய்யப்படுகின்றன. இவைகளில் கணவன் - மனைவி இருவருமே தவறாமல் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கையான பிரசவமோ அல்லது அவசர சிகிச்சைகளோ எந்த நிலைக்கும் தயாராக இருக்க வேண்டியது ஒரு கணவனின் கடமை.

இதற்காக, 1. போக்குவரத்து வசதிகள், 2. பணம், 3. தக்க நேரத்தில் உதவக்கூடியவர்களின் தொடர்பு இப்படி அனைத்தும் தயார் நிலையில் வேண்டும்.

பச்சிளம் குழந்தைகளுக்குத் தரப்படும் தாய்ப்பாலுக்கு ஈடான உணவு (பால்) வகைகள் எது வுமே கிடையாது. அப்படி தயார் செய்யப்படும் பால் வகைகள் (டின் வகைகளும் இதில் அடக்கம்) தருவது கூடாது. இதற்கான விளம்பரங்களும் செய்யக் கூடாது என்கிறது இன்ஃபென்ட் மில்க் சப்ஸ்டிடியூட்' சட்டம்.

பிறந்த குழந்தைக்கு ஆறு மாதம் வரையில் முழுமையாகவும் பின்பு இரண்டு வயது வரையிலும் தொடர்ந்து தாய் பாலூட்ட வேண்டும். இந்தக் காலங்களில் பாலூட்டும் தன் மனைவிக்கு எல்லாவிதங்களிலும் ஆதரவாக இருத்தல் ஒரு கணவனின் கடமை.

இவைகள் தவிர,

1. கருவுற்ற பெண்கள் பணிபுரியுமிடங்களில் உடன் பணிபுரியும் ஆண்கள் முடிந்த வரை அப் பெண்களுக்கு உதவ முன்வர வேண்டும்.

2. முடிந்தபோதெல்லாம் குழந்தைகளுடன் விளையாடுவது.

3. தன் குழந்தைகளின் மன உணர்வுகளுக்கு ஆதரவு தருவது.

4. முடியும் போது குழந்தைகளுக்கு உணவூட்டுவதில் பங்கெடுப்பது; அணைத்து மகிழ்வது, விளையாடுவது போன்றவைகளை செய்வதுடன் வீட்டு வேலைகளில் மனைவியுடன் பங்குகொள்வதையும் ஒரு கணவன் செய்வதால் குடும்பம் அமைதியாக நன்கு நடக்கும். குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சியுடன், ஆரோக்கியமாக வளர்வார்கள். நல்ல ஆதர்ஸ தம்பதிகளாக தாங்களும் மகிழ்வுடன் வாழ்ந்து குடும்பத்தவர்களையும் மகிழ்விப்பது கணவன் - மனைவி இருவர் கைகளிலும்தான் இருக்கிறது. குறிப்பாகச் சொல்லப் போனால் இதில் ஆண்களின் பங்குதான் மிக அதிகம். அவர்கள் மனது வைத்தால் மனைவியையும் - குடும்பத்தையும் மகிழ்ச்சியுடன் நடத்திச் செல்ல முடியும்'' என்கிறார் டாக்டர் எஸ். ஜெயம்.

கருவுற்ற நேரத்தில் மனைவியை மனம் நோகாமல் மகிழ்வுடன் இருக்கச் செய்தலும், உணவு உண்ணும் போது அங்கிருந்து கவனித்தலும் ஒரு கணவனின் முக்கிய கடமை. பிரஹலாதன் கருவிலிருந்தே கதை கேட்டான் என்று அன்று சொல்லப்பட்டது. இது சாத்தியமா? என்ற கேள்வி எழுந்த காலம் உண்டு. ஆனால் இவைகள் உண்மைதான் என்பதை உறுதிசெய்கின்றன இன்றைய ஆய்வுகள். மனைவியுடன் அன்பாகப் பேசுவதுடன் நல்ல கருத்துள்ள கதைகள், பாடல்களை கருவுற்ற மனைவியுடன் இருந்து கேட்பது; நல்ல விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது போன்றவைகளை ஒரு கணவன் செய்தல் வேண்டும். வன்முறைச் சம்பவங்கள் நிறைந்த திரைப்படங்களையும், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளையும் முழுமையாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும். கருவுற்ற மனைவியின் அருகிருந்து அவளை உண்ணச் செய்து பின்பே தான் உண்ண வேண்டும். (சாதாரண காலங்களில் கணவனை உண்ண வைத்த பின்பு மனைவி உண்பதற்கு இது பதிலாக இருக்கட்டுமே!)

கருவுற்ற பெண் பிரசவத்திற்காக மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் போது உடன் செல்வதுடன், பிரசவ நேரத்தில் மருத்துவர் அனுமதித்தால் மனைவியின் அருகிலும், இல்லையென்றால் வெளியிலும் காத்திருத்தல் வேண்டும்.

பேட்டி : **வைதேகி தேசிகன்**

வெற்றியின் ரகசியம்

- வெற்றிக்கு ஃபார்முலா
- குட்டிக் கதையில் வெற்றியின் ரகசியம்
- "ONENESS" is the secret to success in any field!
- எடுத்த காரியத்தில் ஒன்றிப்போக வேண்டும் - அது பிரார்த்தனை முதல், பிஸினஸ் வரை!
- 'நெகடிவ்' உணர்வுகளை ஓரம்கட்டி, பாஸிடிவ் உணர்வுகளைத் தட்டி எழுப்ப வேண்டும்.

- இப்படி தான் சொல்ல வந்த கதையைப் பற்றிக் கட்டியம் கூறுபவர்



போரூர். ஆர். சீதா

எல்லோரும் மற்றவர்களைப் பார்த்து 'உங்க வெற்றியின் ரகசியம்' என்ன? என்று கேட்கத் துடிப்பார்கள். அதுமட்டுமல்ல பலர், வெற்றி பெற்றவர்களைப் பார்த்து, 'அவரின் வெற்றியின் ரகசியம் என்னவாக இருக்கும்? யாரோ பலே பார்ட்டியின் 'சப்போர்ட்' இருக்கும் போல... இல்லேன்னா எப்படி வெற்றியை இவ்வளவு எளிதில் அடைந்து இருக்க முடியும்' என்று தலையைப் பிய்த்துக் கொள்வதும் உண்டு. இதோ அந்த ரகசியம் உங்களுக்கு மட்டும்!!

ஒரு மகாராஜா தன் அரண்மனையில் மிகச் சிறந்த சேவல் ஓவியத்தை வைக்க நினைத்தார். மன்னனின் ஆசை காட்டுத் தீ போல் எல்லா ஊரிலும் பரவியது. எத்தனையோ ஓவியங்கள் வந்தும், அதில் மன்னனுக்கு முழுத் திருப்தி ஏற்படவில்லை. மற்ற நாடுகளில் உள்ள ஓவியர்களுக்காக ஒரு போட்டி வைத்தார் மன்னர்.

அவரது ஆசை போல், மற்ற நாட்டு



ஓவியர்களின் படங்கள் மன்னரின் பார்வைக்காக வைக்கப்பட்டன. மன்னர் தான் குழந்தையாக இருந்த போது தனக்கு ஓவியம் கற்றுக் கொடுத்த அந்த வயதான ஓவிய ஆசிரியரை இப் போட்டியின் நீதிபதியாக நியமித்தார்.

எல்லா ஓவியங்களையும் பார்த்த அந்த வயதான ஆசிரியர் மீண்டும் ஒருமுறை ஓவியங்களைப் பார்த்தார். கன்னத்தைத் தடவியபடியே நடந்த அவரிடம், மன்னர்,

"என்ன சிறந்த சேவல் ஓவியத்தைத் தேர்வு செய்து விட்டீர்களா?" என ஆசையாகக் கேட்டார்.

"இந்தப் போட்டிக்கு இதில் எந்த ஓவியமும் தகுதி ஆனது இல்லை" என்றார் ஆசிரியர் அமைதியாக.

எல்லோரும் வாயடைத்துப் போனார்கள். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு,

"இந்த ஓவியங்கள் வைத்த அறையில், சேவல்களை விடுவோம். ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்த மற்ற சேவலை பார்த்ததும், சேவலுக்குச் சண்டை போடத் தூண்டும். அப்படி, எந்தச் சேவல், எந்த ஓவியத்தைப் பார்த்துச் சண்டை போடத் துவங்குகிறதோ, அந்த ஓவியம்தான் மிகச் சிறந்த ஓவியம் என்று முடிவு செய்வோம்" என்றார் அந்த ஓவிய ஆசிரியர்.

அவரது வார்த்தைக்கு மறு வார்த்தை பேசாமல், மன்னர் அந்த அறையில் நிறைய சேவல்களைக் கொண்டு வந்து விட கட்டளை பிறப்பித்தார். ஆனால் வந்த சேவல்கள் எந்த ஓவியத்தையும் பார்த்துச் சண்டை போடாமல், நேரே வெளியே வந்தன.

மன்னர் மனம் தளராமல், "சேவல்களை சண்டை போடத் தூண்டும் அந்த ஓவியத்தை நீங்கள் ஏன் வரையக் கூடாது?" என ஓவிய ஆசிரியரைப் பார்த்துக் கேட்டார்.

"மன்னா உங்கள் சித்தம். ஆனால் எனக்கு ஆறு மாத கால அவகாசம் தேவை" என்றார் முதியவர். மன்னரும் சரி என்று "ஆறு மாதம் கழித்து, இதே அறையில் இப்போட்டி நடக்கட்டும்" என்று கட்டளை பிறப்பித்தார். காலம் சுற்றியது.

சரியாக ஆறு மாதம் ஆனதும், அதே அறையில் எல்லா ஓவியர்களும் மீண்டும் கூடினார்கள். ஆனால் அந்த முதியவர் கையில் எந்த ஓவியத்தையும் கொண்டு வரவில்லை. மன்னர் இதைப் பார்த்து அதிர்ச்சி அடைந்தார்.

"மன்னா! இப்போது இங்கேயே அரை மணியில் வரைகிறேன். எனக்கு அதற்கான உபகரணங்கள் தேவை" என்று முதியவர் கூறியதும், அனைத்தும் வந்து சேர்ந்தன. ஓவியர் கடகடவென ஓவியத்தை வரைந்தார். பிறகு அதை மற்ற ஓவியங்களோடு வைத்தார். மீண்டும் அந்த அறைக்கு சேவல்கள் அனுப்பப்பட்டன. எல்லோரும் மிக ஆவலாகக் காத்திருக்க, அவரது ஓவியத்தைப் பார்த்து ஒரு சேவல் அதில் வரையப்பட்டிருந்த சேவலை நிஜ சேவலாக நினைத்துச் சண்டைக்குப் போனது! அப் போட்டியில் வெற்றி பெற்றது இவரது ஓவியம்தான்!!

மன்னனுக்கு ரொம்ப சந்தோஷம். "உங்கள் வெற்றியின் ரகசியம் என்ன? ஏன் ஆறு மாத காலம் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டது! இருப்பினும், நீங்கள் அப்போது எதுவும் வரையாமல், கடைசியில் வரைய அரை மணி நேரம் ஏன் கேட்டீர்கள்?" என மன்னன் அந்த முதியவரிடம் கேட்டார்.

"மன்னா, கடந்த ஆறு மாதமாக நான் கோழி, சேவல்களோடு வாழ்ந்தேன். அவை எப்படி உணவு உண்கிறதோ, அதுபோன்றே நானும் உணவு உட்கொண்டேன். அவை எப்படி நடக்கிறதோ அதுபோலவே நானும் நடந்தேன். அவை எப்படி தூங்குகிறதோ அது போலவே நானும் தூங்கினேன். நானே கோழியாக ஒன்றிப் போய், கோழியாகவே மாறி விட்டேன். அதற்குப் பிறகுதான் நான் அந்த சேவல் படத்தை வரைந்தேன்" என்று அந்த முதியவர் கூறினார்.

"ஆகவே ஒரு காரியத்தில் ஒன்றிப் போதல் என்பது மிகவும் அவசியம்" என்கிறார் ஆசார்ய மஹா பிராக்யா!! வெற்றியின் ரகசியம் ஈடுபட்ட காரியத்தில் ஒன்றிப் போவதுதான். அது எந்தக் காரியமாக இருந்தாலும் முழு ஈடுபாடும், ஒன்றிப் போவதும் முக்கியம்.

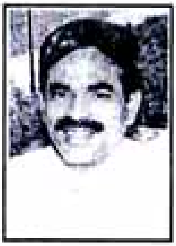
பிரார்த்தனை செய்யும் போதும், இப்படி நாம் கடவுளோடு ஒன்றிப் போக வேண்டும். அப்படிச் செய்தால், நம் பிரார்த்தனை நிறைவேறும். வெறும் மந்திரங்களை முணுமுணுத்தால் போதாது. அதோடு ஒன்றிப் போய் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்.

வீட்டு வேலையாக இருந்தாலும், அலுவலக வேலையாக இருந்தாலும், படிப்பாக இருந்தாலும், விளையாட்டாக இருந்தாலும், எடுத்த காரியத்தோடு நாம் ஒன்றிப் போனால், வெற்றி நிச்சயம்.

- போரூர். ஆர். சீதா

பெயரை மாற்றினால் தலையெழுத்து மாறுமா?

கண்டிப்பாக மாறும், மாற்றிக் காட்டி சாதனை படைத்துள்ளார்.



எண் கணித பெயரியல் நிபுணர் **ராஜேஸ்வரன்.**

பிறப்பு எண், விதி எண், கிழமை எண், தொழில் எண், வாழ்க்கை எண், மற்றும் ஒன்பது கிரகங்களுக்கும் பன்னிரெண்டு ராசிக்கும் பெயர் எண் அதிர்ஷ்டமாக அமைய வேண்டும்.

பெயரை முழுவதுமாக மாற்ற வேண்டியதில்லை. ஏற்கெனவே உள்ள பெயரில் சிறிது மாற்றம் செய்தாலே போதுமானது.

கல்வியில் தடை, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, தொழில் முன்னேற்றமடைய, கடன் தொல்லை நீங்க, கணவன் மனைவியிடையே கருத்து வேற்றுமை, குடிப்பழக்கம், அரசியலில் பதவி, வேலை வாய்ப்பு மற்றும் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்தால் நிரந்தரத் தீர்வு காணலாம்.

பெயரில்தான் எல்லா அதிர்ஷ்டமும் உள்ளது.

அதே போல் திருமணத் தேதியும் அதிர்ஷ்டமாக இருக்க வேண்டும். எந்த தேதியில் பிறந்தவர்களாக இருந்தாலும் தேதியோ, தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டினாலோ 4, 5, 8 வரும் தினங்களில் திருமணம் செய்யக் கூடாது. 4, 5, 8 இந்த தேதிகளில் திருமணம் செய்தவர்களின் வாழ்க்கையில் நிம்மதி இருக்காது. தொழில் முன்னேற்றத் தடை, குழந்தைச் செல்வம் இல்லாமை, கடன் தொல்லை, அரசியலில் வீழ்ச்சி, கணவன் - மனைவி பிரிந்து இருப்பது, விபத்து, கோர்ட்டு வழக்கு, மற்றும் தேவையில்லாத பிரச்னைகள் வரும் 4, 5, 8 தேதிகளில் திருமணம் செய்தவர்கள் மறு மாங்கல்ய பூஜை செய்தால் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் நிரந்தரத் தீர்வு காணலாம்.

இது வெறும் கற்பனையல்ல. 27 வருடமாக ஆதாரத்துடன் நிரூபித்துள்ளார்.

அரசியல் தலைவர்கள், தொழில் அதிபர்கள், நீதிபதிகள், பல வெளிநாட்டவர்களாலும் பாராட்டு பெற்றவர்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

RAJESWARAN. NUMEROLOGY, NAMEMALOGIST & VASTHU CONSULTANT.
Sri Murugan Illam; 1-A, Quanda Vishwamothi Apartment, No.7, 3rd Cross Street,
West C.I.T.Nagar, Chennai - 35. **Phone No: 044-24347685, Cell: 94442 55482.**

IN THE MEDICAL SERVICE OF CANCER
CANCER CENTER
(A UNIT OF ADYAR NATURE CURE CENTER)

புற்றுநோய்க்கு பிரத்யேக எந்தவித பக்க விளைவுகளற்ற மூலிகை மருந்து வழங்கப்படும். ஆரம்ப நிலையில் உள்ள புற்றுநோய்க்கு சிறந்த பலன் அளிக்கும். முற்றிய நிலையில் RADIATION உள்ள மற்றும் CHEMOTHERAPY எடுத்து கொள்பவர்களுக்கு உண்டாகும் அதாவது முடி உதிர்தல் (ALOPECIA), வாய்ப் புண், இரத்த சோகை, குமட்டல், வாந்தி இவை குறைகின்றன.

1. நேரில் வந்து எங்கள் மருத்துவமனையில் தங்குபவர்களுக்கு: எங்கள் மருத்துவமனையில் 6 விதமான சிகிச்சைகள் தருகிறோம். மேலும் கேன்சர் ஹெர்பல் லேகியம் மற்றும் கேப்சூல் தருகிறோம். புற்றுநோயாளிக்கான பிரத்யேக உணவு வழங்கப்படும். அத்துடன் பிசியோதெரபி, யோகா, பிராணவாயு சிகிச்சை மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி புத்துணர்ச்சி அளிக்கும் இயற்கை முறை சிகிச்சை அளிக்கின்றோம்.

2. நேரில் வர முடியாதவர்களுக்கு: எங்களிடம் நேரில் வந்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள முடியாதவர்களுக்கு, நோயாளியின் தற்போதைய மருத்துவ நிலையைத் தெரிந்து கொண்ட பின் கேன்சர் ஹெர்பல் லேகியம் மற்றும் கேப்சூல் அனுப்பி வைக்கப்படும். அதற்காக நோயாளியை பற்றி எழுத வேண்டிய விவரங்கள்:

பெயர், விலாசம், வயது, டயாபடீஸ் உள்ளதா, கேன்சர் எத்தனை வருடங்களாக இருக்கிறது, தற்போதைய நோயின் குறி குணங்கள், மற்ற இடத்தில் கேன்சர் பரவி உள்ளதா, எவ்வகையான மருந்து மேற்கொள்கிறீர்கள், அந்த மருந்துகள் எடுத்தப்பின் நோய் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளதா, வாய் மூலம் உணவு உட்கொள்ள முடிகிறதா, இதுவரை மேற்கொண்டுள்ள மருத்துவப் பரிசோதனையின் விவரங்கள் - இவைகளை அனுப்பி வைக்க வேண்டிய முகவரி:

ADYAR NATURE CURE CENTER ™

Regd. Hospital

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20.
Phone:2441 3399, 2440 2470. Tele Fax: 044-2491 6650 (Opp. Gandhi Nagar Bus Terminus))
www.adyarnaturecure.com e-mail: adyarnaturecure@yahoo.com,

குறிப்பு: சாதா, A/c தங்கும் அறைகள் மற்றும் ஜெனரல் வார்டு, கலர் டி.வி., போன் வசதியுடன் கிடைக்கும். சைவ உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. முன்பதிவு அவசியம்.



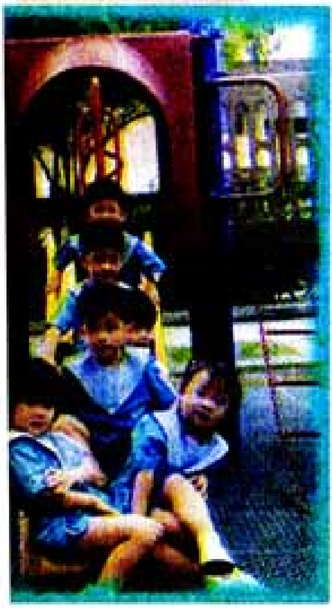
மஞ்சுளா ரமேஷ்

சரோஜா வாஞ்சி, பெங்களூர்.

சில எழுத்தாளர்கள், தங்கள் சுயசரிதையை எழுதுகிறார்கள். அதில் கடந்த கால வாழ்க்கையிலே நடந்த சம்பவங்கள் பலவற்றையுமே ஒளிவு, மறைவில்லாமல் எழுதுகிறார்கள். கமலாதாஸ், பாகிஸ்தான் பெண்மணி, ஏன் இயக்குனர் பாலா கூட எழுதியிருக்கிறார். இந்த மாதிரி எழுதுவதாலே, இலக்கியத்திற்கு ஏதாவது உபயோகம் உண்டா? இந்த இலக்கியங்களாலே படிப்பவர்களுக்கு என்ன பிரயோசனம்?

புகழுடன் இருப்பவர்களின் பணம், பதவி, சொகுசு மட்டுமே மக்களுக்குத் தெரிகிறது. ஆனால் அந்த நிலையை அடைய அவர்கள் எவ்வளவு பாடுபட்டார்கள் என்பது இதுபோன்ற சுயசரிதங்களிலே தெரியும். அது தவிர இது சமகாலத்து வரலாறு, பழக்க வழக்கங்கள் எல்லாவற்றையும் குறிக்கிறது. சுயசரிதையால் இலக்கியத்திற்கும் பயனுண்டு. தனிமனிதருக்கும் பயனுண்டு. ஆனால் ஒன்று - யாருடைய சுயசரிதத்தைப் படிக்கிறோம் என்பதில்தான் விஷயமே இருக்கிறது.

நட்பு! வட்டம்!!!



விஜயராணி, கோயமுத்தூர்.

அவ்வளவாகப் படிப்பறிவில்லாத உறவினர் ஒருவர் கடன் சுமை தாளாமல், தன் மனைவி, மற்றும் இரு படிக்கும் பிள்ளைகளை விட்டு, தற்கொலை செய்து கொண்டார். 'தந்தையோடு கல்விபோம்' என்பது போல், அவர் மறைவிற்குப் பின், பிள்ளைகளின் கல்வி பாதிக்கப்பட்டு அக்குடும்பம் வறுமையில் தத்தளிக்கிறது.

கைநிறையச் சம்பளத்துடன், இன்ஜினியர் பட்டதாரியான வாலிபர் ஒருவர் மாமியார், மருமகள் பிரச்னையால் தன் வாழ்வை முடித்துக் கொண்டார். பிரச்னைகளை சமாளிக்க வழி தெரியாமல் இதுபோல் படித்தவர், படிக்காதவர் என்று வித்தியாசமில்லாமல் அனைவரும் ஒரே மாதிரி முடிவைத் தேடுவதன் காரணமென்ன?

இ தி லே



கல்வி ஒன்றும் செய்யாது. இன்றைய கல்வி முறை நமக்கு வேலை தேட உதவுகிறது. அவ்வளவுதான். மனம் தான் காரணம். சிறு குழந்தையிலிருந்தே வாழ்க்கையில் வெற்றி தோல்வி என்பதெல்லாம் சகஜம் எனச் சொல்லி வளர்க்க வேண்டும். அப்படி இல்லாத போதுதான் இது போல மனமுடைந்து போகிறார்கள். வலிமை, மனவலிமை இன்றைக்கு ரொம்பவுமே தேவை.

காந்தாலக்ஷ்மி சந்திரமௌலி,
சென்னை - 4.

சமீபத்தில் எஃப்.எம். ரேடியோ நிகழ்ச்சியில் ஒரு போட்டி - 'பிட் அடித்து பரீட்சை எழுதுவது எப்படி?' யார் மிகப் புத்திசாலியாகப் பதில் சொல்கிறார்களோ அவர்களுக்குப் பரிசு!

இப்படிப்பட்ட 'புத்திசாலியான கேள்விக்கு' நம்மூர் மேதாவிகள் கூறிய பதில்களைக் காதுகொடுத்துக் கேட்க முடியவில்லை. 'டை'யில் ஒளித்து 'பிட்' எடுத்துப் போகலாம் என்று ஆரம்பித்து ஏகப்பட்ட பதில்கள். இவை எல்லாவற்றையும் தூக்கிச் சாப்பிடும் ஒரு பதில் -மேற்பார்வையாளரின் மகனை 'கிட்நாப்' செய்து விடுவது!

தனியார் நிகழ்ச்சிகள் நன்றாக இருக்கும் என்றும், டீ.வி. வேண்டாம், ரேடியோதானே கேட்டு விட்டுப் போகட்டும் என்று பெற்றோர்களும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இங்கேயும் இப்படி இருக்கே கதை?

டீ.வி. மலிந்த நிலையில் ரேடியோ கண்ணியமான பணியாற்றி வந்தது. 'ரேடியோ லிசனர்' என்பதே கௌரவமான வார்த்தையாக இருந்தது. ஆனால் இந்தச் சமீபத்திய எஃப்.எம். அலை ரேடியோவையும் சந்திக்கு இழுத்து விட்டு இருக்கிறது. நம்மைச் சுற்றி ஏராளமாக தீமைகள் பரவிக் கிடக்கின்றன. அதிலே இதுவும் ஒன்று. முடிந்தால் ரேடியோவை நிறுத்துங்கள்.

ஜெயந்தி ரமேஷ், ஹோசூர்.

நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலைகளுக்கு சிறு குழந்தைகளுக்குப் பள்ளியில் ஷூ, டை போன்றவை தேவையா?

தேவையே இல்லை. பி.ஜே.பி. ஆட்சிக்கு வந்த போது இந் நிலையை மாற்றுவார்கள் என நினைத்தேன். கல்வியாளர்கள் இதைப் பற்றி அரசாங்கத்திற்கு எடுத்துக் கூறலாம். ஏன் தனியார் பள்ளிகள் இதைப் பற்றிச் சிந்திக்கலாமே! பாவம்



உங்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்

பிஞ்சுக் குழந்தைகள்.

ஒரு வாசகி, சென்னை - 41.

ஜெனரேஷன் கேப் என்பதன் சரியான அர்த்தம் என்ன? உடனே தலைமுறை இடைவெளி என்று சொல்லாதீர்கள், தயவுசெய்து. அதிகம் வயதாகாத படித்த விவேகமுள்ள மாமியார்களையும் இந்தக் காரணம் சொல்லி ஒதுக்குகிறார்களே அது ஏன்?

ஒரு தலைமுறை என்பது முப்பது வருடங்களைக் குறிப்பதாகச் சொல்வார்கள். அடுத்த தலைமுறையை முந்தைய தலைமுறையால் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை என்பது குற்றச்சாட்டு. ஆனால் இப்போதெல்லாம் காலம் வேகமாக மாறுகிறது. கம்ப்யூட்டரிலேயே வருடா வருடம் பல மாற்றங்கள். எல்லாவற்றிலும் நவீனப் படுத்திக் கொண்டே போகிறார்கள். எனவே ஒரு தலைமுறை மாற முப்பது வருடம் ஆகும் என்பதெல்லாம் இப்போது கிடையாது. நாளுக்கு நாள் மாறுகிறார்களே! நாம் சொல்வதைப் பற்றி மற்றவர்கள் தவறாக எடுத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள், சிந்திப்பார்கள் என்று இருந்தால் மட்டுமே வாயைத் திறப்பது நல்லது. இல்லையென்றால் மனக் கசப்புதான் மிஞ்சும்.

ஆர். மீனலதா, மும்பை.

கெடுதல்கள் பல ஏற்பட்டால் கூட, "நடப்பதெல்லாம் நன்மைக்கே" என்று அநேக நேரங்களில், நம்மை நாமே தேற்றிக் கொள்கிறோம். இது சரியா? இல்லை, பொய்யாகச் செயல்படுகிறோமா?

நடந்து கொண்டிருக்கின்ற விஷயத்தில் நம்மால் எதுவுமே செய்ய முடியாது என்ற நிலையில் நமக்குத் துணை வருவது பெரியவர்கள் சொல்லி வைத்த வேதாந்தங்கள்தான். இப்படிப்பட்ட மொழிகள் பெரும் மன ஆறுதலைத் தருகின்றன. மேற்கொண்டு தைரியமாக நடக்க உதவுகின்றன. பல சமயங்களில் அந்த நேரத்திற்குக் கஷ்டமாக இருந்தாலும் பின்னாடி நல்லதாகத் தான் முடிகிறது. "நல்ல காலம் அன்னிக்கு அந்த மாதிரி ஆகாமல் இருந்தது" என எத்தனை பேர் சொல்கிறார்கள்!

கௌசல்யா, ஈரோடு மாவட்டம்.

என்னுடைய ஒரே மகள் வயதிற்கு வந்த போது நானே பார்த்து அதை உறுதி செய்தேன். எல்லோரும் அது மிகப் பெரிய தவறு என்றும் பிற்காலத்தில் என் மகள் மிகவும் சிரமப்படுவாள் என்றும் அதற்குப் பலவிதமான பரிகாரம் செய்ய வேண்டும் என்றும் கூறி என் பயத்தை அதிகப்படுத்தி வருகின்றனர். தாயார் பார்த்து உறுதி செய்தது தவறா?

என்ன மாதிரி மூடநம்பிக்கையெல்லாம் நம் நாட்டில் இருக்கிறது! கவலைப்படாதீர்கள், அப்படியெல்லாம் ஒன்றுமில்லை. இன்றைய காலகட்டத்தில் சிறு குடும்பமாக வாழும் போது அம்மா பார்த்துச் சொல்லாமல் வேறு யார் சொல்வார்கள். கவலையை விட்டு குழந்தையை நன்கு படிக்கச் செய்யுங்கள்.

எம். நிஷா உசைன், சிவகாசி.

எனக்கு இரு பிரசவமுமே சிசேரியன் தான். இரு பையன்களுக்கும் 1¼ வயது வரை பால் கொடுத்தேன். பிரச்னை என்ன வெனில் குட்டையான உயரமும், ஒல்லியாக (50 கிலோ) இருக்கும் எனக்கு வயிறு மட்டும்

பொன் மொழிகள்

- அடிபட்டவன் உன்னைத் திருப்பியடிக்காவிட்டால் அவனிடம் நீ எச்சரிக்கையாக இரு! ஏனெனில், உன்னை அவன் மறப்பதும் இல்லை, நீ அவனை மறப்பதும் இல்லை. - பெர்னாட்ஷா
- வாதாடுவதால் ஒருவன் பிறர் மூலம் தன்னுடைய பிழைகளை அறிந்து கொள்ள முடியாது - திரு.வி.க.

தொகுப்பு: வெ. ராணி


MERIT 2004
Upto 75% Scholarship
On total fee
மார்க்கை மதிக்கிறாங்க செலவைக் குறைக்கிறாங்க
Students can now use their marksheets as cheque
10th / 12th / Dip. / UG
மதிப்பெண் சான்றிதழுடன் வாருங்கள்! ஸ்காலர்ஷிப் பெற்றுச் செல்லுங்கள்!
CSC®
COMPUTER EDUCATION
ISO 9001:2000 Certified Institution
OPEN FOR LIMITED CANDIDATES ONLY
ON FIRST COME FIRST SERVE BASIS
260 CENTRES ALL OVER SOUTH INDIA
FOR MORE DETAILS CONTACT NEAREST CSC CENTRE

5 மாத கர்ப்பிணி போல் உள்ளது. கணவரின் திட்டு ஒருபுறமெனில், ஹெர்னியா பயம் மறுபுறம். உடற்பயிற்சி செய்தால் உடல் இளைத்துப் பார்க்க அசிங்கமாகி விடுவேனோ என்று பயமாக உள்ளது. என்ன செய்யலாம் தகுந்த ஆலோசனை கூறுங்கள்.

வயிறு இளைப்பதற்காகவே உடற்பயிற்சிகள் எல்லாம் கூட உள்ளன. கணவர் திட்டுவதை விட இதுபோன்ற உடற்பயிற்சி நிலையங்களுக்கு உங்களை அழைத்துச் செல்லலாம். நீங்களே இதமாக எடுத்துச் சொல்லிச் செய்யலாமே!

முத்துலக்ஷ்மி, திருநெல்வேலி.

தினம் காலையில் தியானம் பண்ணுகிறேன். ஒன்றரை வருடமாகப் பண்ணுகிறேன். முன்னால் 10, 15 நிமிடங்கள் இருப்பேன். இப்பொழுது அரை மணி நேரம் இருக்கிறேன். அதனால் நிம்மதியுள்ளது. மனம் ஊடே ஊடே மாறுகிறது. எல்லோரும் யோகா கிளாஸ் போனால்தான் மனம் ஒரு நிலையில் இருக்கும் எனச் சொல்கிறார்கள். அப்படியா? நான் செய்வது போல் தியானம் செய்யலாமா?

தியானம் செய்யும் போது மனதில் எண்ணங்களே இல்லாமல் 'வெறுமனே' அமர்ந்திருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அதைத்தான் நீங்கள் செய்கிறீர்கள் என நினைக்கிறேன். மனம் மாறிக் கொண்டேதான் இருக்கும். அதை மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள், போதும்.

யோகாசனம் வேறு. அது தியானத்திற்குத் துணைபுரியலாம் அவ்வளவுதான்.

புஷ்பா நரசிம்மன், சென்னை - 41.

ஆண்களுக்கு ஒரு வயதை நிர்ணயித்து ரிடையர்மெண்ட் கொடுத்து ஆபீஸிலிருந்து வீட்டுக்கு அனுப்பி விடுகிறார்கள். ஆனால் பெண்களுக்கு (பெரும்பாலும் வயதானாலும் கூட சமையலறைதான் அநேக வீடுகளில்) சிறு சலுகைகள் கூடக் கிடைப்பதில்லையே. ஏன்?

ஏனென்றால் இது ஒரு வேலை என நினைத்துச் செய்யக்கூடாத விஷயம். இல்லத்தரசி, மனைவி, தாய், பாட்டி என பல அனுபவங்களைப் பெற்று வளர்ந்து பக்குவமடைகிறாள். நாம் எல்லாவற்றையும் வியாபாரமாகப் பார்ப்பது போல, இந்த விஷயத்திலும், 'ஐயோ பெண்ணுக்கு ஓய்வில்லையா' என்கிறோம். இது பெண்ணிடம் பல மனச்சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகிறது.

உண்மையாகவே அடுத்த சுழற்சி சம்சாரத்தில் சிக்க விரும்பாதவர்கள் அழகாகத் தங்கள் பிள்ளைகளிடம் சொல்லி விட்டு 'வானப்ரஸ்தம்' அனுபவிக்கலாம்.

சும்மாவாச்சும் 'எனக்கு வயசாச்சு, ஓய்வில்லை' என புலம்பி சம்சாரத்தை விட்டு அகலவும் விரும்பாமல் இருந்தால்தான் பிரச்னை. தெளிவில்லாத மனம் காரணமாக ஆயாசம், கோபம் ஏற்படுகிறது.

பெண்களுக்கு இந்த 'சுய பச்சாதாபத்தை' ஏற்படுத்துவது ரொம்ப தப்பு.

ஆர்.வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி சாஸ்த்ரி, சென்னை - 44.

திருமணமான முதல் நாளே கணவன் வீட்டு வேலைகளில் உதவ வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு நல்லதா?

மணமான மறுநாளே ஒரு பெண் மிகச் சிறப்பான மருமகளாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்களே? எல்லாமே கொஞ்சம் பக்குவப்பட்டுத்தான் வரும். பொறுமை தேவை.

பி.கே. வரதராஜன், ஹைதராபாத்.

கர்ப்ப அவதி மட்டும் இல்லாமல் ஆண்டவன் பெண் இனத்தினைப் படைத்திருப்பாரேயாகில் ஆண் இனத்திற்கு நிகராக இன்று, ஆண் இனம் நடத்தும் அத்துணை களியாட்டங்களை, பெண் இனமும் நடத்திக் காட்டியிருக்க முடியும். அப்படி இருந்திருந்தால் இன்றைய ஆண் இனத்தின் நிலை எப்படி இருக்கும்?

எதற்காக ஆண்களைப் போல களியாட்டம் போட வேண்டும்? ஒருவர் சரியில்லை என்றால், ஐயோ, நாமும் அவரைப் போல சரியில்லாமல் இல்லையே என யாரேனும் வருத்தப்படுவார்களா என்ன? தவிரவும் கர்ப்பம் என்பது அவதி இல்லை. தவம். எதுவுமே கஷ்டப்பட்டு தவமிருந்து அடைந்தால் அதற்கு ஓர் உயரிய இடம் உண்டு.

"மனம் திறந்து மனைவியைப் பாராட்டுங்கள்!"



சமீபத்தில், என் நாத்தனார் பேரன்களுக்குப் பூணூல் வைபவம் மும்பையில் நடைபெற்றது. நாத்தனாரின் மகன், மருமகள் தனிக்குடித்தனம். பையனுக்கு பெரிய வங்கியில் பொறுப்பான பதவி என்பதால் விடுமுறை கிடைக்கவில்லை. இரவிலும் வீடு திரும்ப நள்ளிரவு ஆகும்.

திடீரென ஏற்பாடு செய்ததால் அவன் மனைவி தனியாக விசேஷத்திற்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டியிருந்தது. மிக அழகாகப் பத்திரிகை, சாஸ்திரிகள், துணி மணி, 'கிப்ட்', சாப்பாடு, தாம்பூலப் பை, பட்சணம் என எல்லாவற்றையும் பார்த்துப் பார்த்து தனி ஒருவளாகவே செய்திருக்கிறாள். அழைப்பது முதல் தாம்பூலம் தருவது வரை 'லிஸ்ட்' போட்டு, வெளி ஊரிலிருந்து வரும் உறவினர்கள் முன்னும் பின்னும் தங்குவதற்கான ஏற்பாடுகள் செய்து, 'குறைகூற முடியாதது ஒன்றே குறை', என்கிற மாதிரி ஜமாய்த்து விட்டாள்.

எல்லாம் இனிதே முடிந்தது. இதிலென்ன ஆச்சர்யம் என்கிறீர்களா? நான் சொல்ல வந்த விஷயமே இனிமேல்தான்! அன்று இரவு, குடும்ப அங்கத்தினர்கள் 25 பேர்களையும் (மீட்டிங்?) மருமான் ஹாலில் ஒன்றாக அமர வைத்தான். சென்னை, டில்லியிலிருந்து வந்தவர்களுக்கு நன்றி கூறினான். பிறகு, விசேஷத்திற்கான ஏற்பாடுகள் அனைத்தையும் தன் மனைவியே பொறுப்பெடுத்துக் கொண்டு, திட்டம் போட்டு, அழகாக நிறைவேற்றினாள். தனக்கு எந்தக் கவலையும் தராமல், என்று கூறி அவளைப் பாராட்டினான். பிறகு நன்றி கூறி ஒரு பரிசும் கொடுத்தான். கௌரவித்தான்.

எங்கள் உள்ளம் நெகிழ்ந்தது. இதென்ன பிரமாதம் என்று சிலர் நினைக்கலாம். ஆனாலும், பிறர் முன்னிலையில், அதுவும் தன் புகுந்த வீட்டினர் முன்னிலையில் தன் கணவன் தன்னைப் பாராட்டி கௌரவிப்பது என்பது எவ்வளவு சந்தோஷம் தரும் என்பதை (ஒரு பெண் என்ற முறையில்) நான் புரிந்து கொண்டேன்.

இந்த மாதிரி மனம் எல்லாக் கணவர்களுக்கும் வராது. மனைவியைப் பாராட்ட மனமும், பண்பும் இருப்பவர்களால் மட்டுமே முடியும். என்னதான் சுதந்திரம் கொடுத்தாலும் சம உரிமை கொடுத்தாலும் உண்மையாக, மனப்பூர்வமாக பாராட்டிய என் மருமான் எங்கள் மனதில் இன்னும் ஒரு படி மேலே உயர்ந்தான்.

— ராஜி கணேசன்

அகத்தின் அழகு முகத்திலே... முகத்தின் அழகு?

விஜயா ஸ்ரீதரன்

பெண்களுக்கு தங்கள் முகத்தை, உடலை அழகாக வைத்துக் கொள்ளும் விழிப்புணர்ச்சி நிறைய வந்து விட்டது என்பதற்கு பெருகி வரும் அழகு மையங்களும் கடைகளில் நிரம்பி வழியும் அழகு சாதனங்களுமே அத்தாட்சி.

கல்யாணங்களில், முக்கியமாக ரிசப்ஷனில் இப்போதெல்லாம் மணப்பெண் மட்டுமில்லை உறவினர்கள் எல்லாரும் அழகு நிலையம் போய் மேக்-அப், சிகையலங்காரம் செய்து கொள்கிறார்கள்.

சாதாரணமாக வெளியில் போகும் போது கூட பெண்கள் தற்காலத்தில் ஓரளவு முக ஒப்பனை (மேக்-அப்) இல்லாமல் போவதில்லை.

நிறத்திற்கு ஏற்றாற்போல பவுண்டேஷன் எனும் அடிப்பூச்சு, அதன் மேல் (கலர்) பவுடர், ஐப்ரோ பென்சில், கண்ணுக்கும் பென்சில், ஒரு உதட்டுச் சாயம் இவை இல்லாத பெண்களே இருக்க மாட்டார்கள்.

இப்படி வீட்டில் முக அலங்காரம் செய்து கொள்ளுமுன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது நம் முக அமைப்பு.

மேக்-அப் கலைஞர்கள் சொல்வது நீண்ட (முட்டை) ஓவல் வடிவ முகம்தான் சிறந்தது' என்று.

எல்லாருக்கும் அந்த அதிர்ஷ்டம் இருக்குமா? இல்லாதவர்கள் என்ன செய்வது? முகத்தில் எந்தெந்த பகுதிகள் சரியாக இல்லையோ அதை மேக்-அப் மூலம் சரிசெய்வதுதான்.

நம்முடைய முகம் எந்த வடிவத்தைச் சேர்ந்தது என்று எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது?

தலை மயிரை நன்றாகப் பின் நோக்கி வாரி சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு கண்ணாடி முன்னால் முகத்தைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். கன்னம், தாடை, முகவாய் எலும்புகள் கன்னத்தின் சதை, நெற்றி எல்லாம். பிறகு கீழே









• உருண்டை

கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் முக வடிவோடு ஒப்பிட்டு உங்கள் முகம் எந்த வகையைச் சேர்ந்தது என்று தீர்மானியுங்கள். அதற்கு ஏற்றாற் போல மேக்-அப் செய்து கொள்ளுங்கள்.

பொதுவாக முக வடிவம் உருண்டை, நீளம், சதுரம், இருதய வடிவம், ஓவல் என்று இருக்கும்.

உருண்டை முகம் :

நெற்றி, கன்னம், முகவாய், தாடை எல்லாவற்றையும் சுற்றி ஒரு கோடு வரைந்தால்



'ரவுண்டாக' இருக்கும். இந்த வடிவம் இருந்தால் முகச்சாயல் தட்டையாக இருக்கும். கன்னம் குண்டாக சதைப்பற்றாக, கன்ன எலும்புகளை மறைத்துக் கொண்டு இருக்கும்.

சரிசெய்தல் :

முகத்தில் உருண்டைத் தன்மையைக் குறைத்து கொஞ்சம் கோணங்களை அதிகப்படுத்த வேண்டும்.



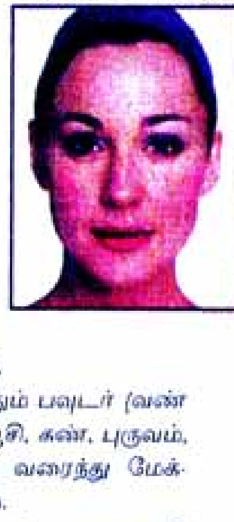
மேக்-அப் :



முக அகலத்தைக் குறைத்துக் காண்பிக்க, கன்ன எலும்புகளின் கீழ் கொஞ்சம் 'டார்க்' பவுண்டேஷன் பூச வேண்டும். இது முகத்தில் கோணங்களையும் அதிகமாக்கும். இதை தலை மயிர்க்கால் வரை (காது பக்கம்) சமன் செய்யவும்.

கன்ன எலும்புகளின் மேல் புறம் லைட்டான பவுண்டேஷன் பூசவும். இதையே முகவாயின் மேலும் பூசினால் அந்தப் பிறைச்சந்திர வடிவம் குறையும். எல்லாவற்றையும் சமன் செய்து பவுடர் பூசவும்.

• முடிந்தபின் தோற்றம்



முகம் முழுதும் பவுடர் (வண்ணப் பவுடர்) பூசி, கண், புருவம், உதடு எல்லாம் வரைந்து மேக்-அப் செய்யவும்.

முடிந்தவுடன் கடைசி தோற்றம்

நீண்ட முகம்

• நீண்ட முகம்



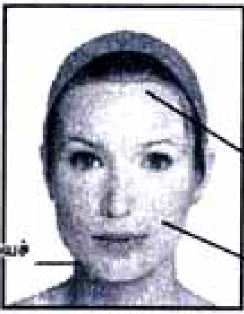
பெரிய நெற்றியோ, நீண்ட முகவாயோ இருக்கும். இதுவே ஒரு



சோர்வான தோற்றம் தரும்.

சரிசெய்தல் :

முகத்தின் நீளத்தைக் குறைத்து, கன்ன எலும் புகளை எடுப் பாக ஆக்க வேண் டும்.



மேக்-அப் :

நெற்றியின் மேல்புறம் தலைமயிர்க் கால்கள், வகிடு வரை டார்க் கலர் பவுண்டேஷன் பூசவும்.



பிறகு தாடை, கன்ன எலும்புகளின் கீழ்ப்புறம் அதையே பூசவும்.

லைட் வண்ண பவுண்டேஷன் கொண்டு கன்னத்தின் மேல்புறமும் பக்கவாட்டிலும் பூசவும்.

எல்லாவற்றையும் பவுடர் கொண்டு சமன் செய்து, புருவம், கண், உதடு வரையவும்.



• முடிந்தபின் தோற்றம்

சதுரம் :

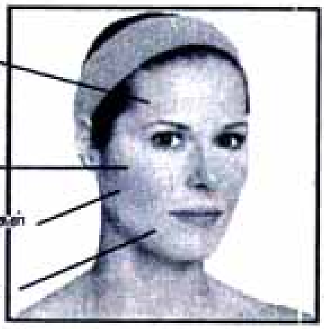
கனமான எலும்பு அமைப்பும், சதுரமான தாடை எலும்பும் இவ்வமைப்பின் விசேஷங்கள். நெற்றி அகலமாக இருக்கும். தட்டையான கன்ன எலும்புகள் கன்னம் சதைப் பற்றாக இருக்கும்.



சரிசெய்தல் :

நெற்றியின் அகலத்தையும், தாடையின் சதுரத்தையும் குறைக்க வேண்டும். கன்ன எலும்புகளை எடுப்பாகச் செய்ய வேண்டும்.

மேக்-அப் :



நெற்றியின் இருபுறமும் (நெற்றிப் பொட்டில்), தாடையின் இருபுறமும் சாய்வாக டார்க் வண்ண பவுண்டேஷன் பூசவும். அகலத்தைக் குறைத்து காட்டும்.

ரிடையர் ஆனவர்களுக்காக

கிளாசிக்

உலகத்தரத்திற்கு இணையான



CMDA CERTIFIED



சென்னை அடையாருக்கு அருகாமையில் உள்ள சென்னையின் "சிலிக்கான் வேலி" என்று அழைக்கப்படும் சோழங்கநல்லூரில் அமைதியான ஆரோக்கியமான சுற்றுச்சூழலில் ஆயிரக்கணக்கான மரங்கள், செடி கொடிகளுக்கு இடையில், ஏரி, குளம், கோயிலுக்கு அருகில், அனைத்து வசதிகளுடன் உங்களுக்காகவே விசேஷமாக கிளாசிக் நிறுவனத்தால் அமைக்கப்பட்டது **கிளாசிக் குடும்பம்**.

அக்டோபர் 1, 2003 அன்று தமிழ்நாடு ஆளுனர் திரு. ராம்மோகன் ராவ் தலைமையில் முதியோர் தின விழாவை கிளாசிக் நிறுவனம் சிறப்பாக நடத்தியது. சுவாமி கணபதி சச்சிதானந்த சுவாமிகளின் இசையால் வியாதிகளை போக்கும் பயிற்சி, காஞ்சி காமகோடி மஹா பெரியவர்களால் நடத்தப்பட்ட சந்திர மௌளீஸ்வரர் பூஜை, மாணவ மாணவியருக்கான சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள், முதியோர்களுக்கான விளையாட்டு போட்டிகளையும் கிளாசிக் நிறுவனம் நடத்தியுள்ளது. மேலும் ஏரி, குளம் ஆழமாக்குதல், ஆயிரக்கணக்கான மரங்கள் மற்றும் செடிகள் நடுதல் போன்ற சமூக நல காரியங்களையும் செய்து வருகிறது கிளாசிக் நிறுவனம்.

SHORT STAY AVAILABLE:
Rs. 1,000/- per day* Nett Rate Per Couple for A/C accommodation including food, access to all facilities.
Minimum stay of 7 days

சதிகள் நிறைந்த குடியிருப்பு

குடும்பம்

ிடையர்மெண்ட் கம்யூனிட்டி



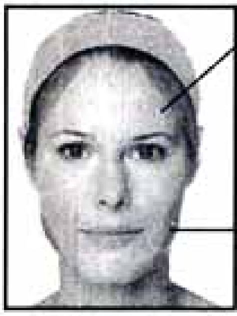
கிளாசிக் குடும்பத்தின் சிறப்பு அம்சங்கள்

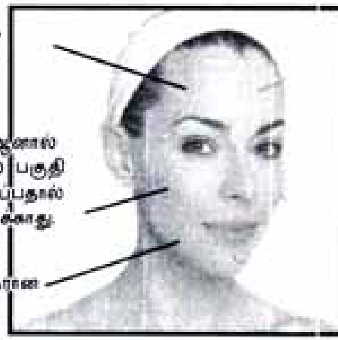
- இருவர் தங்க வசதியாக அமைக்கப்பட்ட அபார்ட்மெண்ட்ஸ்
- டபுள் பெட், வார்ட் ரோப், சோபா செட், டிரெஸ்சிங் மிர்ரர் கொண்டது
- ஏ சி, மைக்ரோவேவ் அவன், ப்ரிட்ஜ், டிவி கொண்டது
- யோகா மற்றும் தியான ஹால்
- சுவையான சைவ உணவு
- 24 மணி நேர பாதுகாப்பு, பாதுகாப்பு பெட்டக வசதி உள்ளது
- அவசர மருத்துவ உதவி
- இன்டர்நெட் சென்டர், எஸ். டி. டி., ஐ. எஸ். டி. வசதி
- நூல் நிலையம்
- நீச்சல் குளம், ஜிம், பியூட்டி பார்லர்
- அமைதியான நடைபாதை, விருந்தினர் தங்கும் அறை

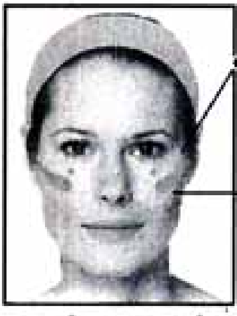
கிளாசிக் குடும்பம்

கிளாசிக் ஃபார்ம்ஸ் சாலை, பழைய மாமல்லபுரம் சாலை,
சோழங்கநல்லூர், சென்னை 600 119
தொ: 2450 2244 / 98400 15677
இ மெயில்: clasic@vsnl.com Website: www.clasic.com

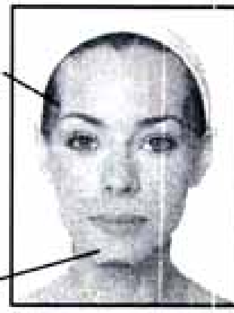
Anugrah 3038

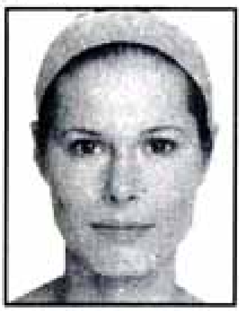




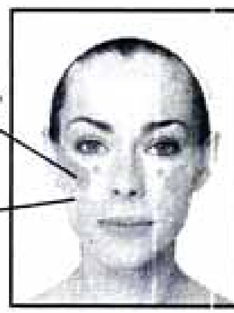


கன்ன எலும்புகளின் மேல்புறமும், பக்கவாட்டில் வெளிர் நிற பவுண்டேஷன் பூசவும்.





பிறகு பவுடர், கண், புருவம், உதடு வரைந்து முடிக்கவும்.

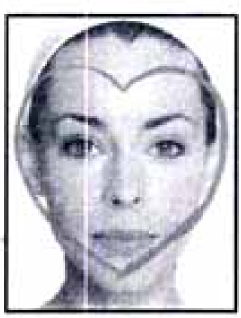


இருதய வடிவம்

நெற்றி அகலமாகவும், தாடை குறுகலாகவும் இருக்கும். கன்னம் உயரமாக இருக்கும். ஆனால் எடுப்பாக இருக்காது. முகவாய் கூராக இருக்கும்.

சரிசெய்தல் :

மேல் பக்க முகத்தைக் குறுக்கி, முகவாய் கூர்மையைக் குறைக்க வேண்டும்.



மேக்-அப் :

நெற்றியின் இருபுறமும் (நெற்றிப் பொட்டில்), முகவாயிலும் டார்க் வண்ண பவுண்டேஷன் பூச வேண்டும்.

2. கன்ன எலும்புக்கு மேலேயும், முகவாயில் லைட் வர்ண பவுண்டேஷன் பூசி அதை எடுப்பாக்க வேண்டும்.

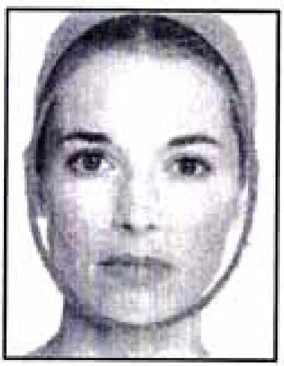
பவுடர் கொண்டு எல்லா



வற்றையும் சமன் செய்து, கண், புருவம், உதடு சீர்செய்யவும்.

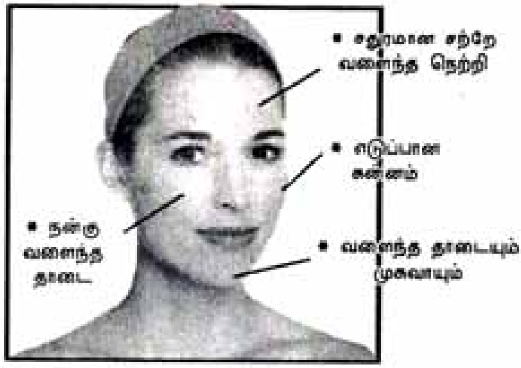
ஓவல் வடிவம் :

எடுப்பான செதுக்கினாற்போல கன்னம், அழகாக வளைந்து வரும் மிருதுவான தாடையும் கொண்டது. மேல் பகுதியான



• ஓவல் வடிவம்

நெற்றியும் கீழ்ப்பகுதியான கன்னம், முகவாயும் சம அளவில் இருக்கும். நெற்றி மிருதுவாக தாடை, கன்னத்துடன் இணைந்து இருக்கும்.



மேக்-அப் :

மேக்அப்பா? எதுக்கு? முதலில் சொன்ன மாதிரி இது ஒரு பர்பெக்ட் முகம். சாதாரண பவுண்டேஷன், பவுடர் பூசி, கண், புருவம், உதடு சரிசெய்தாலே போதும். எல்லாரும் திரும்பிப் பார்ப்பார்கள்.



இதற்கு தேவையானதெல்லாம் நம் நிறத்தை விட ஒரு லைட் பவுண்டேஷன்

ஒரு டார்க் பவுண்டேஷன்

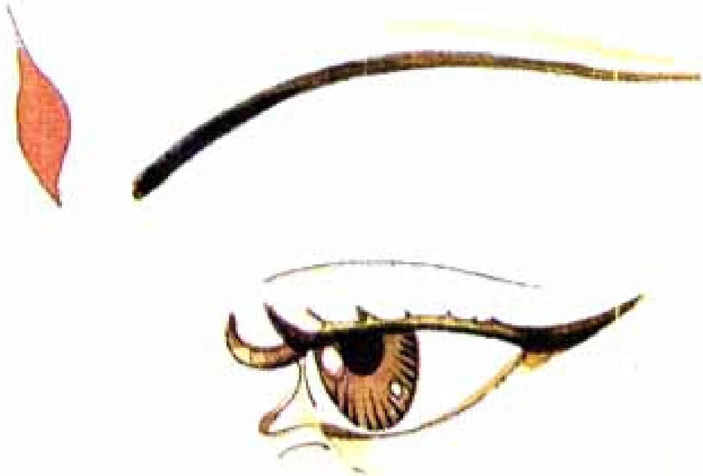
ஒரு அதே நிற பவுண்டேஷன்தான். ஒரு பிரெஷ் சமன் செய்ய.

புதியதாக வாங்கிய கம்பளி உடையைத் தண்ணீரில் போட்டால் உடனே அது சுருங்கி விடும். எனவே, தண்ணீரில் கம்பளி உடையை போடும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் கிளிசரினைக் கலந்து விட்டால் கம்பளி உடை சுருங்காமல் அப்படியே அழகாக இருக்கும்! - வெ. ராணி.



12

ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மி என்றவுடன் எனக்கு நினைவுக்கு வருவது பத்ரிநாத்தில் நான் கண்ட மகாலக்ஷ்மியின் திருவுருவம்தான். எங்கு பார்த்தாலும் பனிபொழிந்து மூடியிருக்கும் மலைகள், நதிகளின் பிரவாகம், பக்தி நிறைந்த மனிதர்களின் ஆரவாரம், 'நீல்கண்ட் மகாதேவ்' மலையின் கம்பீரத் தோற்றம்... ரம்மியமான இத்தனைக்கும் நடுவில் பத்ரிநாத் கோயிலில் தனி சன்னதியில் ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மி அமர்ந்து அருள்பாலித்துக் கொண்டு இருக்கிறாள். பத்ரி நாதனைப் போலவே இவ ளும் சுயம்பு, சாளக்கிராமம். அதனை மிக அழகாக அலங் கரித்து வைத்திருக்கிறார்கள்.



அன்னையின் சன்னதியில் பூஜிக்க மலர்கள், மங்கலப் பொருட்கள் அத்தனையும் கொண்டு செல்லலாம். அவர்

ஸ்ரீ

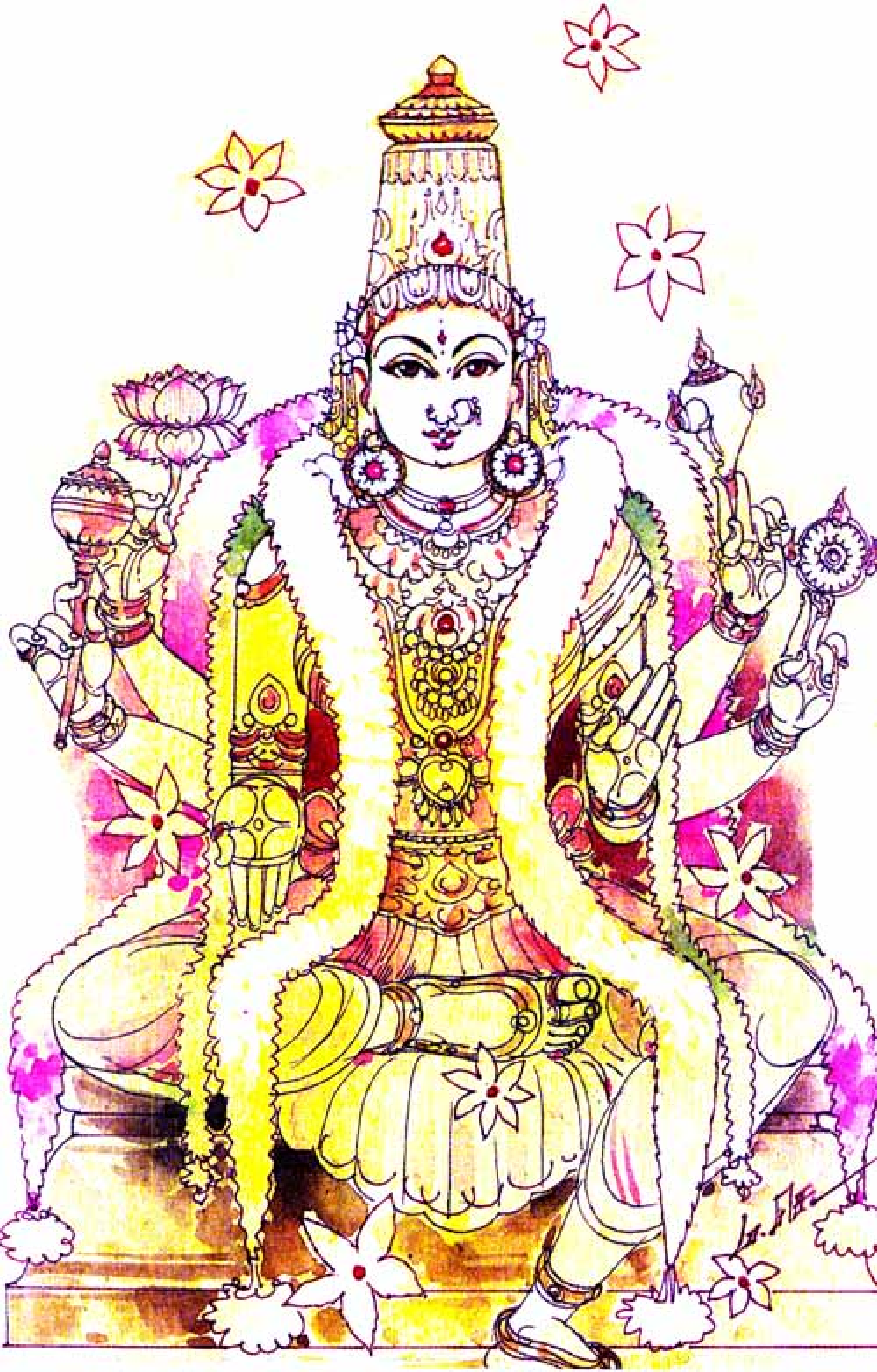
ஆக்கம் & தொகுப்பு :

மஞ்சுளா ரமேஷ்



கள் பூஜித்த பிறகு பிரசாதத்தோடு வளையல்களையும் தருகிறார்கள். அதை அணிந்து கொண்டால் பெண்களுக்கு சௌபாக்கியங்களும் அமையும் என்பதாக ஐதிகம்.

ரொம்ப அருமையாக இருந்தது அந்த அனுபவம். நிறையப் பேர் அங்கே பிரார்த்தனை செய்து கொண்டு செல்கிறார்கள். அதே போலத்தான் வைஷ்ணவி தேவி கோயிலும். வட மாநில மக்களுக்கு வைஷ்ணவிதேவி கண்கண்ட தெய்வம். இங்கே திருப்பதிக்கு எப்படி நாட்கணக்கில் இருந்து தரிசனம் பெறுகிறார்களோ அதே போலத்



தான் அங்கேயும். நாளும் இலட்சக்கணக்கான மக்கள் கூடுகிறார்கள். மலையில் பதினாறு கிலோ மீட்டர் நடந்தோ, குதிரையிலோ, டோலியிலோ சென்றால் அன்னை அருளாட்சி புரியும் இடம் வருகின்றது.

வைஷ்ணவிதேவி கோயில் எப்போது தோன்றியது, எப்போது வழிபடத் துவங்கப்பட்டது என்பதே அறியாத அளவுக்கு மிகப் பழைமையான கோயில். ஆனால் அத்தனையும் சக்தி, அத்தனையும் சத்தியம் என்பதாக மக்களின் நம்பிக்கை நிலவுகிறது. மலையே நிரம்பி கீழே காத்திருக்கும் அளவிற்குக் கூட சில சமயங்களில் கூட்டம் கூடிவிடுமாம்.

புராதனமான இக் கோயிலில் இறைவியைத் தரிசிக்கும் முறை அற்புதமாக இருந்தது. ஒரு குகை போன்ற அமைப்பில் தவழ்ந்து சென்று வைஷ்ணவிதேவியை தரிசிக்க வேண்டும். ஆனால் அந்த அருமையான அனுபவம் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. இப்போதெல்லாம் குகை வழியாக இல்லாமல் மலையைச் சுற்றி வழியமைத்து இறைவியைத் தரிசிக்கச் செய்கிறார்கள்.

கோயிலைச் சுற்றி உள்ளே போனாலும் சிறிது தூரம் ஒடுக்கமான பாதைதான். உள்ளே சென்றால் மூன்று பிண்டங்கள். துர்கா, லக்ஷ்மி, சரஸ்வதியாகப் பாவித்து ஆராதனை செய்கிறார்கள். தங்கக் குடையும், ரத்ன ஆபரணங்களும், சிந்தூரும், மங்கலப் பொருட்களுமாக ஒரு தெய்வீக அனுபவம். மெய்சிலிர்க்க அன்னையை வணங்கிக்

புதையலாக வந்தவள்

ஸ்ரீ அவதாரம் முக்யத்வம் பெற்றது. அவள் கர்ப்பவாஸம் இல்லாதவள். பத்னி இல்லாதவனுக்கு யாகம் செய்ய அதிகாரம் கிடையாது. பட்டமஹிஷி இல்லாத ராஜாவுக்கு அபிஷேகமும் கிடையாது. இது சாஸ்த்ர ப்ரமாணம். ஆதலால் ஈச்வரன் ச்ருஷ்டி, ஸ்திதி, சம்ஹாரம், சொர்க்கம், நரகம், மோக்ஷம் எல்லாவற்றையும் அளிப்பது அவளுடைய உதவியைக் கொண்டே என்று ப்ரும்மபுராணம், ஸ்ரீஸாத்வம், விஷ்ணுபுராணம் ஸந்தேகத்திற்கு இடமின்றி கூறுகிறது. தர்மார்த்த, காம, மோக்ஷம் எனும் நான்குவித புருஷார்த்தத்தை லக்ஷ்மியே அளிப்பதாக நிரூபித்துள்ளன.

மஹாலக்ஷ்மிக்கு அதிகாரம் ஸித்தி எல்லாமே எம்பெருமானாலேயே கிடைக்கிறது. சரணாகதி மந்த்ரமாகிய த்வயம் - 'ஸ்ரீமந்நாராயண சரணௌ சரணம் ப்ரபத்யே' 'ஸ்ரீமதே நாராயணா' பூர்வபாகம், உத்தரபாகத்திலும் லக்ஷ்மியே பரிமளிக்கிறாள். 'ஓம் என்ற ப்ரணவத்திலும் அ, உ, ம என்பதிலும் ஜீவாத்மா, பரமாத்மா நடுவில் லக்ஷ்மியே விளங்குகிறாள். திருவுடன் கூடிய திருமாலே நமக்குப் புகலிடம்.

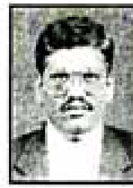
இந்தக் கலியுகத்தில் கண்கண்ட வரப்ரஸாதமான மகாலக்ஷ்மியை எங்கிருந்து அஞ்சலி செய்தாலும் அவள் அருள் நிச்சயம் கிட்டும். பகவத் ஆராதனம் செய்ய செல்வம் விரும்பிய திருமங்கையாழ்வாருக்கு வேகவதி நதிக்கரையில் பூமியில் இருந்து புதையலாகவும், குருதக்ஷிணை அளிக்க முற்பட்ட கௌஸ்துப முனிவருக்காக குபேரனுடைய வீட்டிலிருந்தும், குசேலருக்கு ஆகாயத்திலிருந்தும் இந்திரன் முதலியோருக்கு கடலிலிருந்தும் ஐச்வர்ய தாரைகள் உண்டாயின என்று இதிகாசங்கள் கூறுகின்றன.

அணிமா, லகிமா, கரிமா, மகிமா, ரசித்வ, வம்சித்வ, ப்ரகாம்ய, ப்ராப்தி எட்டு சித்திகளையும் அளிப்பவள். இந்த உடம்பில் சிரசே ப்ரதானம் திருவின் திருவடியை நம் தலையில் தரித்து மனதில் ஸதா ஸர்வ கணமும் அவளையே நினைந்து ஸம்ஸாரக் கடலில் சிக்கித் தவிக்கும் நமக்கு காட்சி அருளுமாறு இறைஞ்சுவோமாக!

- பத்மா ராமஸ்வாமி.

சிறுநீரக கோளாறுக்கு சிறந்தது தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்







சிறுநீரகம் என்பது நமது உடலின் மிக முக்கியமான ஒரு கழிவு நீக்க உறுப்பாகும். இது நம் உடலின் இடுப்புக்கு சற்று மேலே முதுகெலும்பின் இருபுறமும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக (இடது-வலது) அமைந்துள்ளது. இவைகள் ஒவ்வொன்றிலும் சுமார் 10 லட்சம் நெப்ரான்கள் என்னும் நுண்ணிய வடிகுழல்கள் உள்ளது. இந்த நெப்ரான்கள்தான் சிறுநீரகத்தில் பணிபுரியும் முக்கிய திசு ஆகும். உடலிலுள்ள இரத்தம், சிறுநீரகத்தில் உள்ள நெப்ரான்களின் வழியே செல்லும்போது, உடலுக்கு தேவையான நீர், திட, திரவ பொருட்களை உறிஞ்சிக் கொண்டு, தேவையற்ற கழிவுப் பொருட்களை சிறுநீர் குழாய் மூலம் சிறுநீராக வெளியேற்றப்படுகின்றன. சிறுநீரகங்கள் பழுதடையும்போது, யூரியா, கிரியேட்டினின், சோடியம், பொட்டாசியம், நீர் போன்ற கழிவுப் பொருட்கள் இரத்தத்தில் அதிகமாகின்றன. இதனை செயற்கை முறையில் இரத்த சுத்திகரிப்பு செய்தல் (Dialysis) மற்றும் சிறுநீரகமாற்று அறுவை சிகிச்சை (Kidney Transplantation) போன்றவை செய்யும் நிலை ஏற்பட்டு இறுதியில் உயிரிழக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது.

சிறுநீரக கோளாறின் அறிகுறிகள் : இரத்த சோகையினால் வெளிறிப்போன முகம். 2 கைகால், முகம், வயிறு போன்றன வீங்கி முற்றிய நிலையில், நுரையீரல், இதயம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளை பாதிக்கின்றது. இதனால், மூச்சுத் திணறல், நெஞ்சுவலி, சளி, இருமல், பலஹீனம் போன்றவை தோன்றும். 3. சிறுநீர் போகும் போது எரிச்சல், மேலும் சிறுநீர் காப்பி கலரில் இருக்கும். அடிக்கடி இரவில் சிறுநீர் கழிக்க தோன்றும். 4. கண்ணின் கீழ் ஒரு சிறு பை போல் வீங்கி இருக்கும். 5. கீழ் முதுகில் வலியெடுக்கும். 6. யூரியா, கிரியேட்டினின், சோடியம், பொட்டாசியம் போன்றன இரத்தத்தில் அதிகமாக காணப்படும்.

சிறுநீரகம் செயல் இழப்பின் காரணங்கள் : சர்க்கரை வியாதிதான் முதல் முக்கிய காரணம் ஆகும். கட்டுப்படுத்தப்படாத உயர் இரத்த அழுத்தம், எய்ட்ஸ் நோய் கிருமியான எச்ஐவி வைரஸ் மற்றும் மஞ்சள் காமாலையின் வைரஸ் 'பி'யும் தொற்றாலும், இரத்த சோகை, சிறுநீரக கற்கள், மூட்டுக்கள், இணைப்புத் திசுக்களை, பாதிக்கும் நோய்களாலும் அதிக வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி, சிறுநீர் குழாயில் ஏற்படும் தசை சுருக்கம், கற்கள், கட்டிகள், புற்று நோய் போன்றவற்றாலும் அடைப்புகள் ஏற்பட்டு சிறுநீரகம் பழுதாகலாம். மேலும் மற்ற நோய்களுக்காக எடுக்கப்படும் இரசாயன மாத்திரைகள், அதிகமான மாமிச உணவுகள், பாம்பின் விஷம், தீக்காயம், மின்சார தாக்குதல் போன்றவற்றால் சிறுநீரகம் பாதிக்கலாம்.

இயற்கை உணவுகள் : தினம் ஏதேனும் ஒரு வேளை இயற்கை உணவாகிய பச்சையாக சாப்பிடும் காய்கள், பழங்கள், பழ ஜூஸ்கள், சாலட்ஸ் (ஷிணீ றீணீபீ) போன்றவற்றை உணவாக உட்கொள்ள வேண்டும். காரணம் இதில் உள்ள சக்திகளை உடல் எளிதில் பெறுகின்றன. மேலும் கழிவுகள் குறைவு. ஆகவே கிட்னிக்கு வேளை பளு குறைகின்றது. கிட்னி நன்கு செயல்பட இயற்கை உணவு உதவுகிறது. குறிப்பாக அன்னாசி, பேரிட்சை, பப்பாளி, கொய்யா, அத்திபழம், நாவல், ஆரஞ்சு, மாதுளை, கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், பேரிக்காய், இளநீர், கரும்புசாறு, வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கி போன்றன உட்கொள்ளலாம். மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சைவ உணவு உப்பில்லாமல் அரை வயிறு ஆகாரம் உட்கொள்ளலாம். மேலும் வாரம் ஒரு நாள் உண்ணா நோன்பும், தினம் காலை, மாலை எளிய உடற்பயிற்சிகளும் மேற்கொண்டால், சிறுநீரக பாதிப்பில் இருந்து படிப்படியாக முற்றிலும் குணம் பெறலாம்.

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்றநகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 28 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்றபுத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெறரூ.100/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்றபுத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.100/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

தலைமை முகவரி : அஞ்சல் பெட்டி 30, எண்.1, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்),
திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.மா.) - 635 601 ✆ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443438670

சென்னை முகவரி : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்)
கெல்லீஸ், சென்னை - 10. ✆ : 044-26424285, 26427638 Cell : 9444161670

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), ✆ : 24011589, 24083879	**9**ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிராட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு. ✆ : 080-2266374, 2873013	**20 & 21**ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717126, 25723651

கடந்து வந்தால் எங்கிருந்து உற்பத்தியாகிறது என்றே தெரியாத தெய்வீக நீரோடை. அதிலே செல்லும் நீரை அள்ளிப் பருகிப் புனிதமானோம்.

காஞ்சியிலே காமாட்சி அம்மைக்கு இரு புறமும் இரு லக்ஷ்மிகளின் தோற்றம் இருப்பதை பலரும் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். ஸ்ரீ காமாட்சியின் குங்குமப் பிரசாதத்தை வாங்கி அவளின் இடதுபுறம் இருக்கும் அரூபலக்ஷ்மியில் மேல் சாற்ற வேண்டும். பிறகு அதிலிருந்தே நாம் குங்குமப் பிரசாதம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அப்படி பக்தர்கள் குங்குமத்தைப் போடப் போட அரூபலக்ஷ்மி சௌந்தர்ய லக்ஷ்மியாக ஆகி அன்னையின் வலதுபுறம் காட்சியளிக்கிறாள். பேருக்கு ஏற்ப மஹா சௌந்தர்யமான வடிவம். அவளை மணக்க விரும்பி வந்த மகாவிஷ்ணுவும் அங்கே காட்சி தருகிறார்.

இப்படி லக்ஷ்மியின் சொரூபத்தை எங்கெங்கும் காணலாம். ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒவ்வொரு சொரூபம். ஒவ்வொரு சான்னித்தியம். 'எங்கெங்கு காணினும் சக்தியடா' என்பது போல அன்னை, பகவானை விட்டு நீங்காதவளாக ஒவ்வொரு கதையோடு அருள்பாலிக்கிறாள்.

நாச்சியார் கோவிலில் மேதாவி முனிவரின் வளர்ப்பு மகளாக அவதரித்து, மகாவிஷ்ணுவை விட தன் மகளுக்கே பிரதானம் தர வேண்டும் என்று முனிவர் கேட்டுப் பெற்றதாக சுவையான கதையுண்டு.

ஒப்பிலியப்பன் உப்பிலியப்பன் ஆனதும் அப்படித்தான். உப்பு போட்டுக் கூட தன் பெண்ணுக்குச் சமைக்கத் தெரியாது என முனிவர் சொல்ல, "பரவாயில்லை என் பிரசாதம் எதிலும் உப்பே வேண்டாம்"

என்னுடைய ஊர் ராஜமன்னார்குடி. செண்பகாரண்ய க்ஷேத்திரம் என்று ஸ்தல புராணம் கூறும் இந்த ஊர் பெரிய கோவிலில் உறையும் ஸ்ரீயின் திருநாமம் செங்கமலத் தாயார். ஆம், சகல ஜீவராசிகள் அனைத்துக்கும் தாய். தாமரை என்றாலே நமக்கு செல்வத்துக்கு அதிபதியான ஸ்ரீயின் நினைவு தான் வரும். அதிலும் செந்தாமரைதான் ஸ்ரீயின் ஆசனம். பெயரிலேயே செங்கமலத்தை உடைய எங்கள் ஊர் ஸ்ரீயின் மகிமை எழுதியோ, சொல்லியோ மாளாது. "பொன்மலர் நாற்றமுடைத்து" என்பதற்கு நிதர்சனமாக இவளின் மற்றொரு திருநாமம் செண்பகலட்சுமி. செங்கமலமாகப் பொருட் செல்வத்தையும் செண்பகலக்ஷ்மியாக குழந்தைச் செல்வத்தையும் வழங்கி வருகிறாள்.

இவளுக்குக் குழந்தைகளிடம் கொள்ளைப் பிரியம். இந்த ஸ்ரீ படிதாண்டாப் பத்தினியாக "தனிக்கோவில் நாச்சியாராக" இருப்பதால் தன்னிடம் பிள்ளை வரம் கேட்பவர்களைத் தன்னுடைய நாயகனான ஸ்ரீராஜகோபாலனுடைய சன்னதியில் உள்ள சந்தான கோபாலனை எடுத்துக் கொள்ள வைத்து அவர்களுக்கு அருள்பாலித்து விடுவாள். அந்தப் பெருமாளை நம் கைகளில் ஏந்தும் போதே தாய்மையின்



பள்ளிப் பிள்ளைகள் தேரிழுப்பார்கள்!

என்று சொல்லி விட்டாராம் பரமன்.

மைசூர் மாநிலத்தில் தொட்டகட்ட ஹல்லி என்ற இடத்தில் மகாலக்ஷ்மிக்கென்று சிறப்பான ஆலயம் இருக்கிறது. நான்கு கைகளில் சங்கு சக்கரம் கதை தாமரை ஏந்திய மிக அழகான உருவம். பெண்கள் வரம் வேண்டி அன்னையைச் சென்று தரிசிக்கின்றனர். நூக்கிஹல்லியில் நடன மாடும் மகாலக்ஷ்மி இருக்கிறாள்.

பம்பாய் மகாலக்ஷ்மி பற்றி கேட்கவே வேண்டாம். இந்தியாவின் பொருளாதாரச் செழுமை மிக்க நகரமாக மும்பை இருக்க அவளே காரணம் என்பது அந்நகர மக்களின் நம்பிக்கை. எனவே வியாபாரிகள் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டு ஸ்ரீக்குக் கொண்டு வந்து தானமாகக் கொட்டுகிறார்கள்.

ஆந்திராவில் ஸ்ரீ கனக மகாலக்ஷ்மி மிகப் பிரசித்தம். பெயரே எத்தனை அழகு பாருங்கள். இங்கேயே மங்களகிரியில் 'பானகாலு நரசிம்ம ஸ்வாமி' கோயிலில் 'மார்கொண்ட லட்சம்மா' வீற்றிருக்கிறாள். இவள் மிக எளிமையாக ஏழை சுமங்கலிப் பெண் போல காட்சி அளிக்கிறாள். காரணம் அங்கு அன்னை தவக்கோலத்தில் வீற்றிருக்கிறாளாம்.

இப்படி நகரங்கள் தோறும் அன்னை வீற்றிருந்து மக்களின்பால் கருணை கொண்டு அருளாட்சி செய்து வருகிறாள். நான் சொன்னவற்றில் ஓரிரண்டு முக்கியமான கோயில்கள் விடுபட்டு இருப்பதை கவனித்திருப்பீர்கள். அவற்றைத் தனியாகச் சொல்வதற்கே விடுத்

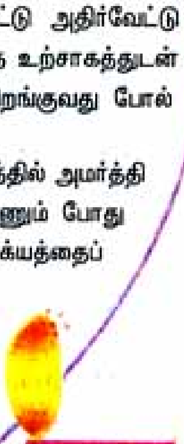
சந்தோஷத்தை(யும்) ஆத்மபூர்வமாக உணர வைப்பாள். அதை அனுபவித்தவர்களுக்குத்தான் அது எத்தகைய ஒரு சந்தோஷ உணர்வு என்று புரியும்.

பிள்ளைச் செல்வம் இல்லா பொருட் செல்வம் ருசிக்காது. பொருட்செல்வம் இல்லா பிள்ளைச் செல்வம் ரசிக்காது என்பதை நன்கு அறிந்த (உலகத்தாயல்லவா) இவள் பிள்ளை வரத்துடன் பொருள் வளத்தையும் சேர்த்தே அருளி விடுவாள். இவளின் இந்தப் பிள்ளைப் பாசத்தை வெளிப்படுத்தும் முகமாக ஆடிப்பூர உத்ஸவத்தில் ஆடிப்பூரத்தன்று கோவிலுக்குள் இருக்கும் பிராகாரத்தில் தேரில் அமர்ந்து அருள்புரிகிறாள். அந்தத் தேரை பள்ளிப் பிள்ளைகள்தான் இழுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நிலைக்கு வருவாள்.

சோழ அரசர் காலத்தில் செய்த கனமான மரத் தேரை பிள்ளைகளின் பிஞ்சுக் கை இழுப்பிற்கே கடகடவென ஓட வைத்து அவர்களின் ஆனந்தக் கூச்சலில் திருமுகம் ஜொலிப்பாள். அதுவும் நான்கு வீதிகளிலும் மூலை திரும்புவதற்கு முட்டுக்கட்டை போட்டு அதிர்வேட்டு முழங்க குழந்தைகள், "கோபாலா! கோபாலா!" என் தன் நாயகன் நாமத்தை உற்சாகத்துடன் ஒலிப்பதில் அகங்குளிர்ந்து எந்தச் சிக்கலுமின்றி வெண்ணெயில் கத்தி இறங்குவது போல் வெகு சுலபமாக தேரைத் திருப்பி விடுவாள்.

பிள்ளைகள் தங்கள் கூட்டத்தில் உருவில் சிறிய ஒரு பையனை தேர் வடத்தில் அமர்த்தி ஆரத்தி காட்டுவது போன்று உயரே தூக்கி ஆர்ப்பரிப்பார்கள். அதைக் காணும் போது ஏற்படும் ஆனந்தம் அனுபவித்தவர்களுக்கு மட்டுமே புரியும். இப் பெரும் பாக்யத்தைப் பெற்றவர்கள் மன்னை தேசிய உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவர்கள்.

வரும் ஆடிப் பூரம் அன்று நேரில் சென்று என் செங்கமல ஸ்ரீயையும், செல்ல மன்னாரையும் தரிசித்து வாருங்கள். நான் சொல்லத் தெரியாமல் என் ஸ்ரீயின் மகிமைகளைக் குறைத்துச் சொல்லி இருப்பதை நிதர்சனமாகப் புரிந்து கொள்ளலாம்.



- ஸ்ரீமதி கல்யாணி, சென்னை - 73.

திருக்கிறேன்.

ஈஸ்வரன் கோயிலிலே கஜலக்ஷ்மியாக அன்னை வீற்றிருப்பாள். பல கோயில்களிலே அவளின் வடிவம் மிக அற்புதமாக இருப்பதைப் பார்த்து வியந்திருக்கிறேன். 'எங்கெங்கு காணினும் சக்தியடா' என்பது

நாமாவளியால் துதிப்போம்!

- கி. ஜகந்நாதன், சென்னை - 28.

தொடருகிறது...

37. ஓம் நித்யபுஷ்டாயை நம : செழித்திருப்பவள்.

நித்யனான விஷ்ணுவினாலே புஷ்டி பெற்றிருப்பவள். நற்குணங்களாலே எப்போதும் புஷ்டி பெற்றிருப்பவள். ஞானத்தை ப்ரதானமாகக் கொண்ட என் சரீரம் விஷயானுபவம் இல்லாமலே புஷ்டி பெற்றிருக்கிறது. (உண்மையில்) ஜடமாய் (தானாகப் ப்ரகாசியாததாய்) உள்ள விஷயங்களை ஜடமற்றவையான (தானாக ப்ரகாசிக்கும்) தன் சௌந்தர்யாதி குணங்களாலே அத் திருமேனியை போஷிக்கிறது. சித்தி பெற்ற ஞானிகள் என்னை இக் காரணங்களால் 'நித்யபுஷ்டா' என்று அழைக்கின்றனர்.

''ஓம் நித்யபுஷ்டாயை நம :'' என்ற எட்டு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் ஞானத்தை போஷிக்கும். ஞானச் செழிப்போடு விளங்குவான்.

38. ஓம் கரீஷிண்யை நம : செய்விப்பவள்.

முக்கரணங்களிலும் சுத்தமானவராய், மூவகைச் செயல்களையும் செய்பவர்கள் 'கரீந்' என்னும் சப்தத்தால் சொல்லப்படுகின்றனர். அவர்களை எப்போதும் காண விரும்புகிறேன். என் மனத்தாலே அவர்களை எப்போதும் அடைகிறேன். இமயமலைப் போன்றவையான யானைகள் எனக்கு வாகனமாய் உள்ளன. அவைகளுக்கு ஈஸ்வரியாய் அவைகளின் மேல் எப்போதும் சஞ்சரிக்கிறேன். ஸ்ருஷ்டி முதலான செயல்களைச் செய்பவளாயும், எல்லா பொருள்களையும் உட்கொண்டவளாகவும் எப்போதும் இருக்கிறேன் நான். ஆகையால் ''கரீஷிணி'' என்று என்னை தத்வஜ்ஞானிகள் உரைக்கின்றனர். ''ஓம் கரீஷிண்யை நம:'' என்னும் ஏழு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் எல்லா விருப்பங்களின் பெருக்கையும் தரும்.

39. ஓம் ஈஸ்வர்யை நம : எல்லோருக்கும் தலைவி.

பூதங்களுக்கு ஈஸ்வரியாய் இருக்கிறேன். ஈசனோடு கூட எப்போதும் வரங்களைத் தருகிறேன். உலகிற்கு ஈசானையாகவும், எல்லோராலும் வசிக்கப்படுபவளாகவும் இருக்கிறேன். ஐஸ்வர்ய வ்ருத்தியைத் தருகிறேன். எப்போதும் இருக்கிறேன். பாபங்களை அழிக்கிறேன். இக் காரணங்களால் என்னை 'ஈஸ்வரி' என்னும் நாமம் வேதத்தாலே எனக்கு இடப்பட்டது. ''ஓம் ஈச்வர்யை நம:'' என்னும் ஆறு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் எல்லாச் செல்வங்களின் ஸம்ருத்தியையும் (நிறைவையும்) அளிக்கும்.

40. ஓம் மனஸ : காமாயை நம : அனைவராலும் மனமார விரும்பத்தக்கவள்.

சேதனர்க்கு எப்போதும் இன்பமளிக்கும் இவ்வுலக இன்பம், அந்தரிக்ஷ லோக இன்பம், ஸ்வர்க்க இன்பம், பரமபதத்தில் அப்ராக்ருதமான மோக்ஷ இன்பம் ஆகிய எல்லாக் காமங்களும் என்னிடத்தில் இருக்கின்றன. எல்லா மனோரதங்களுக்கும் நான் மேலான விளையாடுமிடமாய் இருக்கிறேன். மிகச் சிறந்தவளான நான் பரம புருஷனுடைய திரு உள்ளத்தாலும் விரும்பப்படுகிறேன். ஆகையால் என்னை தேவர்கள் ''மனஸ: காமா'' (மனத்தின் விருப்பமாய் இருப்பவள்) என்று துதித்தனர். ஒன்பது அக்ஷரம் கொண்ட ''ஓம் மனஸ : காமாயை நம:'' என்னும் இம் மந்திரம் எல்லா விருப்பங்களின் பெருமையையும் தரும்.

(தொடரும்)

ப்ரஹ்மஸ்ரீ கிருஷ்ணஸ்வாமி-அலமேலு ஸதாபிஷேகம்



தி.நகர் ஸ்ரீ ஹாலில் 4.6.2004 அன்று ப்ரஹ்மஸ்ரீ கிருஷ்ணஸ்வாமி அலமேலு தம்பதியாருக்கு ஸதாபிஷேகம் ஸாஸ்த்ரோக்தமாக நடந்தேறியது. ஸ்ரீ கிருஷ்ணஸ்வாமி டில்லியில் கடந்த 50 வருஷ காலமாக வாழ்ந்து மத்திய ஸர்காரில் உப காரியதரிசியாக (Under Secretary) பணியாற்றி ஓய்வு பெற்றுள்ளார். சமூக ஸேவையில் அமோக ஈடுபாடு உண்டு. இவர் வாழ்ந்து வந்த மோதி பாக்கில் டில்லி தமிழ் கல்விச்சங்க (DTEA) ஆதரவின் கீழ் ஒரு ஆரம்ப பள்ளியை துவக்கி வைத்தார். அது இப்பொழுது Senior Secondary School ஆக விளங்கி வருகிறது. மோதி பாக், மந்திர் மார்க் பள்ளிகளுக்கு வருஷாந்திரமாக Best Student மெடல்கள் கொடுப்பதற்குண்டான Endowment கொடுத்து இருக்கிறார். ஏழு ஸீனியர் ஸெகண்டரி ஸ்கூல்களை நடத்தி வரும் DTEA நிர்வாக குழுவில் பல வருஷங்களாக பொக்கிஷதாரராகவும் உப காரியதரிசியாகவும் இருந்து வந்திருக்கிறார். 1961 ல் ஒரு தென் இந்திய கலாசார சங்கம் ஆரம்பித்து, அதில் முதல் காரியதரிசியாகவும் பின்னால் தலைவராகவும் பணி புரிந்திருக்கிறார். நாஸிக் Security Press ல் மேனேஜராக இருந்த போது அங்கேயும் ஒரு கலாசார சங்கம் ஆரம்பித்து வைத்துள்ளார். இத்தம்பதியர் தற்பொழுது அமெரிக்காவில் வாழ்ந்து வந்தாலும் இவர்களுக்கு இந்திய மண் வாசனை அகலவில்லை. அகலவும் செய்யாது. இத்தம்பதியரின் பெண் வழி பேரன் (ஸுஜாதா மஹாலிங்கம் அவர்களின் கனிஷ்ட குமாரன்), சிரஞ்சீவி ஆனந்த் ஷங்கரின் உபநயனமும் அதே ஸ்ரீ ஹாலில் 6.6.2004 அன்று வேத விதிப்படி சிறப்பாக நடை பெற்றது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது

வாழ்க ஸ்ரீ கிருஷ்ணஸ்வாமி-ஸ்ரீமதி அலமேலு

போல அன்னை மகாலக்ஷ்மி 'ஸ்ரீ'யாக எல்லா கோயில்களிலும் இடம்பெற்றிருப்பதையே இது குறிக்கிறது. அழகும், வளமையும், சௌபாக்கியமும் வேண்டாதவர்கள் யார்? எனவேதான் இவற்றையெல்லாம் தரும் ஸ்ரீ எல்லா இடங்களிலும் நீக்கமற நிறைந்து காட்சியளிக்கிறாள்.

'உன் மனதில் எண்ணங்கள் எதுவோ அதுவாகவே நீ ஆகிறாய்' என்பதுதான் நமது மதத்தின் தத்துவமும் கூட. இன்றையச் சூழலில் எப்போதும் டென்ஷன், கோபம், எரிச்சல் என நெகட்டிவ் எண்ணங்களே ஓடிக் கொண்டு இருக்குமானால் மனமும், முகமும் களையிழந்து அமைதியை இழக்கிறோம். ஆனால் தெளிவும், அமைதியும், தீர்க்கமுமாக இருக்க வேண்டுமெனில் அதற்கு ஏற்றாற்போன்ற ஒரு பற்றுக்கோடு தேவை. அதுதான் 'ஸ்ரீ' வளமை.

எப்போதும் சந்துஷ்டியாக, சௌபாக்கியமாக, நல்லதாகவே இருக்க வேண்டுமெனில் அதற்கான எண்ணங்களே மனதில் இருக்க வேண்டும். அப்படியென்றால் ஏகப்பட்ட சொத்து.



ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நாராயண ஹ்ருதயம்

அதர்வ வேதத்தில் உத்தர காண்டத்தில் பார்கவ ரிஷி உபதேசித்ததாகக் கூறப்பட்டிருக்கும் இந்த லக்ஷ்மி மற்றும் நாராயணர் ஆகிய இருவரின் ஸ்தோத்திரங்களையும் நமது முன்னோர்கள் ஜபித்து சகல சௌபாக்கியங்களும், தனதான்ய புத்ர பௌத்ராதி அபிவிருத்தியும், தலைமுறை தலைமுறையாக ஸ்ரீ லக்ஷ்மி கடாக்ஷமும், நிறைந்த ஆயுளும், அமைதியும் பெற்று வாழ்ந்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. இதனைக் கடந்த முப்பது ஆண்டுகளாக நானும் தினமும் படித்து வாழ்க்கையில் பல நற்பலன்களையும் பெற்றுள்ளேன்.

இதனைப் பலரும் படித்துப் பலன் பெற வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணத்தில் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ப்ரம்மஸ்ரீ சேங்காலிபுரம் அனந்தராம தீக்ஷிதர் அவர்களின் ஜயமங்கள ஸ்தோத்திரங்கள் பதினொன்றாம் பாகத்தில் உரையுடன் இதனை வெளியிட்டுள்ளார்.

முதலில் ஸ்ரீ நாராயண ஹ்ருதயத்தைப் படித்து விட்டுப் பின்னர் லக்ஷ்மி ஹ்ருதயதைப் படித்து விட்டு மறுபடியும் நாராயணஹ்ருதயத்தைப் படித்து முடிக்க வேண்டும். இதனைப் பாராயணம் செய்வதால் உண்டாகும் பலன்களும் கூறப்பட்டுள்ளன.

1. இதனைப் பாராயணம் செய்வதால் மகா தரித்திரனும் தனவானாவான். சகல விருப்பங்களும் பூர்த்தியாகும்.

2. வெள்ளிக் கிழமைகளில் ஐந்து முறை படிப்பவனுக்கும் கேட்பவனுக்கும் தனம் கிடைக்கிறது.

3. பரிமளம் கலந்த திவ்ய தீர்த்தத்தில் இதை ஜபித்து உட்கொண்டு வந்தால், அந்த குலத்திலேயே மந்தமான பாக்கியமுள்ள குழந்தை பிறக்காது. நெய்யில் வறுத்துப் பாலில் வெந்து சர்க்கரை சேர்த்த பாயசத்தில் அதை ஜபித்து வெள்ளிக்கிழமை தோறும் கர்ப்பிணிக்குக் கொடுத்து வந்தால் ஸ்ரீமந்நாராயணனுக்குச் சமமான தேஜஸ் உள்ள குழந்தை பிறக்கும்.

இதனைப் படிக்கும் முறை, அதனால் அடையும் பலன்கள் பற்றி விரிவாகப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இது சமஸ்க்ருதத்தில் உள்ளதால் முதலில் படிப்பதற்குக் கடினமாக இருக்கும். எனவே குருமுகமாகக் கற்றுக் கொள்ள முடிந்தால் நலம். அவ்வாறு முடியாதெனில் காசெட் வாங்கி வந்து அதைப் போட்டுக் கேட்டுக் கற்றுக் கொள்ளலாம். இதனைப் பலரும் படித்துப் பலன் பெற வேண்டுமென்பதே என் விருப்பம்.

- பி.கே. புஷ்பவல்லி, பள்ளிக்கரணை.

கூடை கூடையாக நகைகள் வேண்டும் என்று கோருவதல்ல. இவைகளெல்லாம் ஒரு போதும் நமக்கு அழகையோ, மகிழ்ச்சியையோ கொடுப்பதில்லை. செல்வம் சேரச் சேர அதைப் பற்றிய ஈகோ, செருக்கு, பயம், மற்றவர்களிடமிருந்து விலகல், மறைத்தல் இவைதான் வருகின்றன.

நான் சொல்ல வந்த சௌபாக்கியம் நல்ல எண்ணம், சந்தோஷம், ஆரோக்கியம், இதனால் வரும் அழகு. இவற்றின் வடிவமாகத் திகழ்பவள், இவற்றையெல்லாம் சேர்த்து ஒருருவமாக ஆக்கப்பட்டவள் ஸ்ரீ. எனவே அவளையே தொழுதால், அவளே மனமெல்லாம் நிறைந்தால் நமக்கு அமைதியும் ஆனந்தமும் கிடைக்கும்.

அதற்காகத்தான் எல்லா இடங்களிலும் நிறைந்திருக்கும் 'ஸ்ரீ'யின் கோயில்களைப் பற்றிச் சொன்னேன். கோயிலுக்குப் போய்த்தான் அவளை வணங்க வேண்டும் என்று நமக்கு நம் மதம் கூறவில்லையே. இதோ, நம் வீட்டுப் பூஜை மாடத்தில் குத்துவிளக்கின் முத்துச் சுடரில் தீப லக்ஷ்மியாகவும் அவள் சுடர்விடுகிறாள்.

ஸ்ரீ பூஜை

நாராயணனின் இருதய கமலத்தில் இருப்பவள் நம் இருதய கமலத்திலும் வாசம் செய்வாள். சக்தியின் சக்தி அவளே. அதனால்தான் சக்திக்குரிய பீடங்களில் ஸ்ரீ சக்ரத்தை (ஸ்ரீ-திருமகள், சக்ரம் - திருமால் ஆயுதம்) பிரதிஷ்டை செய்தாரோ சங்கரர்.

ஸ்ரீயை தினமும் கோலமிட்டு வணங்கினால் நன்று. அவளுக்குப் பிடித்தமான இருதய தாமரையை ஒரு மனைப் பலகையில் இட்டு எண் முனைகளிலும் மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு, நடுவில் சிறு பச்சரிசி இட்ட தட்டில் சிறு வெள்ளி, (அ) பித்தளை குத்துவிளக்கை நெய் விட்டு ஏற்றி விடவும்.

பின் ஸ்வாமி பீடத்தில் பச்சரிசி இட்டு ஒரு சொம்பில் (பித்தளை) நீர் வைத்து செம்பருத்திப் பூக்கள் தூவி பால், திராட்சை, கற்கண்டு என எளிய பிரசாதங்களை படைத்து ஸ்ரீ பகுதியில் வெளிவரும் எளிய மந்திரங்கள், நமக்குத் தெரிந்த சுலோகங்கள், கனகதாரா ஸ்தோத்திரம், அஷ்டலட்சுமி ஸ்தோத்திரம் என முடிந்தவாறு கூறி வணங்கி சிறிது நேரம் தீப ஒளியில் இருதயக் கமலத்தில் வசிக்கும் ஸ்ரீயை, தியானம் மூலம் கண்ணுக்குள் கொண்டு வந்து வணங்கவும், இவ்வாறு செய்து வர வேண்டியவை கிட்டும்.

- எஸ். கஸ்தூரி,
நாகை.



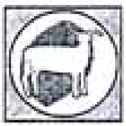
இப்படி நம்மைச் சூழ்ந்து தெய்வ சாந்நித்யத்தைத் தரும் அன்னையைப் பாருங்கள். பொழுதுபோக்கு அம்சங்களாக வந்திருக்கும் நெகட்டிவ் எண்ணங்கள், அழுகை இவற்றைத் தவிர்த்து அழகின் அருளாட்சியைப் பாருங்கள். தீபமும் அம்மையே. கோமாதாவும் லக்ஷ்மியின் சொரூபமே. கோலமும் அவளே. குழந்தையும் அவளே. நம் வீட்டில் பெண் குழந்தைகளையெல்லாம் மகாலக்ஷ்மியின் சொரூபமாக வரித்தே பழக்கம். ஒவ்வொரு இல்லத்தரசியும் மகாலக்ஷ்மிதான்.

எனவே இவற்றையெல்லாம் காணுங்கள். மனம் சந்துஷ்டி பெறுங்கள். நீங்கள் மனதில் கொள்ளும் நல்ல எண்ணங்கள் பொங்கிப் பரவி வீடெல்லாம் பெருகி நாடு அமைதி பெறட்டும்.

(தொடரும்)

இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி :



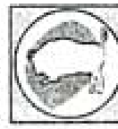
அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1- ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் செவ்வாய் நீசம் பெற்று ஆறுக்குடைய புதனுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் திருப்தியற்ற பலன்களையே பெறக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பாராத இட மாற்றத்தைப் பெறக்கூடும். தொழில் நஷ்டமில்லை என்ற அளவில் நடைபெற்று வரும். வியாபாரத்தில் மாதத் தொடக்கத்தில் சுமாரான போக்கு தென்படுமாயினும் நாளுக்கு நாள் படிப் படியாக வளர்ச்சியை எட்டும்.

குடும்பத்தில் பெரும் பிரச்னை எதுவும் இராதென்றாலும் தோல் நோய் மற்றும் உடல் நிலையில் கோளாறு எனச் சிறு தொல்லை களைச் சந்திக்க நேரும். பயணங்களின் போது கவனம் தேவை. புத்திர வழியில் எல் லாப் பிரிவினருக்குமே செலவுகள் ஏற்படக் கூடும். கடிதத் தொடர்பு சிலருக்கு நன்மை தரும். சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்பட இடமுண்டு. சுபநிகழ்ச்சி தள்ளிப் போகும். உறவினரின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வரும்.

நீங்கள் தினமும் கந்தசஷ்டி கவசம் படித்து முருகப்பெருமான் படத்துக்கு முன் தீபமேற்றி வைத்து வணங்கி வாருங்கள். எல்லா நன்மைகளும் உண்டாகும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் ஜென்ம இராசி யில் வக்கிரம் பெற்றுச் சஞ்சரிப்பதால் எதி லும் சங்கடங்களும் மனவருத்தமுமே காணப் படும். உத்தியோகஸ்தர்களின் விருப்பங்கள் எதுவும் நிறைவேறுவது கடினம். தொழிலில் படிப்படியாக முன்னேற்றத்தைக் காணக் கூடிய நிலை உண்டு. வியாபாரத்தில் பெரும் ஆதாயங்களை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை.

	ராகு	சுக் (வ)	சனி சூரியன்
	16.7.2004 - கடக - சூரியன் 23.7.2004 - சிம்ம - புதன் 28.7.2004 - மிதுன - சுக்கிரன் 29.7.2004 - கடக புதன் (வ)		செவ்வாய் புதன்
			குரு
		கேது	

வேலையாட்களிடம் கவனமாக இல்லாவிட் டால் விரயங்கள் ஏற்படலாம். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியுமாயினும் கடுமையான முயற்சிகள் தேவை.

குடும்பத்தில் தம்பதியிடையே தேவை யற்ற வாக்குவாதம் ஏற்படக்கூடும். உறவினர் பகைமை கொள்வார்கள். புத்திர வழியில் செலவுகள் மிகுதியாகும். பிற மொழி யினரால் கலகம் ஏற்பட இடமுண்டு. சிறு மனவருத்தம் ஏற்பட இடமுண்டு. தாய்வழி உறவினர் வீட்டுச் சுபநிகழ்ச்சி தொடர்பாக ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வீர்கள். பணப்

ஜூலை **ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா** 2004

புழக்கம் திருப்திகரமாக இராது.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சனேய பகவானுக்கு வெண்ணெய் சாத்தி வணங்கி வருவதன் மூலம் நற்பலன்கள் மேலோங்கக் காண்பீர்கள்.

நன்மை தரக்கூடும்.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வருவதுடன் முடிந்தபோதெல்லாம் சுந்தரகாண்டப் பகுதிகளைப் படித்து வாருங்கள். சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



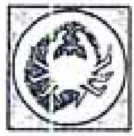
மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் நீசம் பெற்ற செவ்வாயுடன் சேர்ந்து தனஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதன் காரணமாகச் சில சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேருமாயினும் அவ்வப்போது நற்பலன்களுக்கும் இடமுண்டு. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வழக்கமான பணிகளில் மாற்றம் எதுவும் இருக்க வாய்ப்பில்லை. அலுவலகப் பணி தொடர்பாக சில பயணங்களை ஏற்கவும் நேரும். தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான வளர்ச்சியை மட்டுமே எதிர்பார்க்கலாம். தொழிலாளர்களின் ஒத்துழைப்பு குறையும். வியாபாரத்தில் குறைந்த பட்ச லாபத்தை மட்டுமே எதிர்பார்க்கலாம். பொருள்களை அதிக அளவில் இருப்பு வைக்காமல் இருப்பதன் மூலம் விரயத்தைத் தவிர்க்கலாம். வேலையாட்களின் நடவடிக்கைகளையும் கண்காணிப்பது நல்லது.

குடும்பத்தில் புத்திர வழியில் செலவினங்கள் மிகுதியாகி பணப்புழக்கத்தில் நெருக்கடியை ஏற்படுத்த இடமுண்டு. பூமி சம்பந்தமான தொல்லைகள் சிலருக்கு ஏற்படக்கூடும். பயணங்களின் போது சங்கடங்கள் ஏற்படக்கூடிய நிலை உண்டு. உடல்நலத்தில் அதிக அக்கறை செலுத்த வேண்டியது அவசியமாக இருக்கும். கடிதத் தொடர்பு

கடக ராசி :

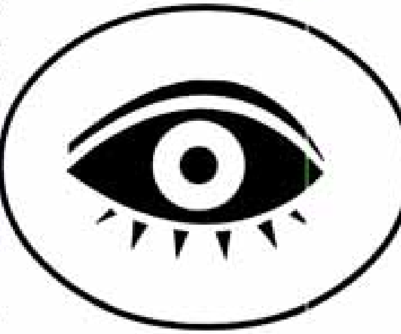


புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

ஜென்ம ராசியில் செவ்வாய், புதன் இணைந்து சஞ்சரிப்பதும், லாபஸ்தானத்தில் சுக்கிரன் வக்கிரம் பெற்று சஞ்சரிப்பதும் சில மறைமுகத் தொல்லைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்களின் மீது சக பணியாளர்கள் உயர் அதிகாரிகளிடம் புகார் எழுப்பக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளால் ஏமாற்றப்படும் நிலை உள்ளதால் எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருவது அவசியம். வியாபாரத்தில் ஏற்ற இறக்கமான போக்கு இருந்து வரும். உங்கள் நேரடிப் பார்வை எப்போதும் இருப்பது நல்லது.

குடும்பத்தில் பெண்கள் எதிலும் நிதானமாக நடந்து கொள்வதன் மூலம் சங்கடங்கள் குறையும். தாய்வழி உறவினரால் செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். புத்திர வழியிலும் எதிர்பாராத செலவுகள் உண்டாகும். திருமணம் போன்றவை தொடர்பான முயற்சிகளில் முன்னேற்றம் காணப்படலாம். ஆலய தரிசனம் தொடர்பாக ஒரு பயணத்தை மேற்கொண்டு சென்று வருவீர்கள். குடும்பத்தை விட்டுப் பிரிந்து தனிக்குடித்தனம் தொடங்கும் நெருக்கடி சிலருக்கு ஏற்படும். பெரியவர்களின் கோபத்துக்கு ஆளாகாமல் இருப்பது நல்லது.

கண்களில் பேன் பற்றி கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? கண்களை அரிக்க வைத்து, சிவக்க வைத்து, வீங்க வைப்பது, கண்களில் வரும் பேனாம். 15 நாட்களாக மிகவும் கஷ்டப்பட்டபின், கண் டாக்டர் பரிசோதித்து இந்த வகையான பேன்கள் இமைகளில் ஒட்டிக் கொண்டு அலர்ஜியை உண்டாக்கி தொந்தரவு செய்யும் என்றும் வளர்ப்பு மிருகங்களிடம் இருந்து வருகிறதென்றும் கூறினார். ஆயின்ட்மெண்ட் தடவி வர குணமாகி விட்டது.



- சுசீலா நந்தகுமார்.

ஸ்ரீ மந்திர வாராஹி தேவிக்கு கோடி அர்ச்சனை மற்றும் நித்ய வாராஹி ஹோமம்


ஸ்ரீ மஹா நீல சரஸ்வதி தேவி


ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி


ஸ்ரீ மந்திர வாராஹி காளி

ஆவணி மாதம் 12ந் தேதி (28.8.04, சனிக்கிழமை) முதல் தொடர்ந்து 10 தினங்கள்

ஏராளமாய்ச் செல்வம் தன் மடியில் ஏற்றவளாம் வாராஹி.. வாராஹி... வாராஹி.... என்றே
சீரான மனத்துடனே மனம் உருகி நான் அழைத்தால் வாராது இருப்பாளோ வாராஹி எனும் என் தாய்!

ஹிரண்யாக்ஷன் என்ற அசுரனை மாய்த்து, தந்தத்தால் ஆன மாலை சூடிய பூவராக மூர்த்தியின் ஸ்த்ரீ அம்சமான **வாராஹி**, சப்தமாதாக்களில் முதன்மையானவள். இவளே வாக்தேவி என்று ரிக் வேதம் சொல்லும். பெண்மையின் மஹா சக்தியான இவள் மனிதகுலத்தின் பரிணாம வளர்ச்சிக்கு ஆதாரம். வெவ்வேறு வகையான கோலங்களில் சங்கு சக்கரம், கலப்பை, உலக்கை, கதை, பத்மம், மீன், குழந்தை முதலியவற்றைக் கையில் ஏந்தி காட்சி தருபவள். கருடன், சேஷநாகம், மகிஷன், சிங்கம், முலியவை இவள் வாகனங்கள். ஸ்ரீ வித்யா உபாசனையில் பரவித்யாவாக போற்றப்படுபவள் இவளே. காங்கைக் கரையில் உள்ள காலராத்திரி கோவிலில் இவளுக்கு பூஜை இரவில் மட்டும் தான் நடைபெறும். விஷ்ணுவின் யோகமாயையான இவளே ஸ்ரீ லலிதையின் தண்டநாயகியாகவும், தண்டினி என்றும் வழங்கப்படுகிறாள். பூமி தானேஸ்வரியான இவள் நமக்கு பூமி சம்பந்தமான சொத்துக்கள் பெறவும், வழக்குகள் வியாஜ்யங்கள் இவற்றில் வெற்றி பெறவும் உதவுவாள். இவளை வழிபட வாஸ்து தோஷம் நீங்கும். தானிய வளம் பெருக இவள் கருணை வேண்டும். இவளை உபாசிப்பவர்களை எதிரிகள் எதிர்க்கமாட்டார்கள். வணங்குபவர்களின் குலத்திற்கு நிம்மதியையும் சந்தோஷத்தையும் தந்து சகல சங்கடங்களிலிருந்தும் நிவாரணம் தரும் இந்த மஹா சக்தியான கலியுகத்தில் கண்கண்ட தெய்வமான ஸ்ரீ வாராஹி அஸ்வாரூடா, கஜாரூடா, வியாக்ராரூடா, மந்திர வாராஹி, சொப்ன வாராஹி என்று பல ரூபங்களில் தரிசனம் தருகிறாள்.

இவ்வளவு சிறப்புகள் பெற்ற, இந்த ஜகன்மாதாவுக்கு உலகிலேயே மிகப் பெரிய ஏழடி உயரமுள்ள பிரம்மாண்டமான அதி அற்புத மூர்த்தியாக விளங்கும் தனிச்சன்னதி சென்னை சோழங்கநல்லூர் ப்ரத்யங்கிரா கோயில் வளாகத்தில் மட்டுமே உள்ளது. உலக நன்மைக்காகவும் மக்கள் சுபிட்சமாக இருக்க வேண்டியும் இந்த அன்னைக்கு **கோடி அர்ச்சனை** நிகழும் தாரன வருஷம், **ஆவணி 12ம் தேதி** (28.8.2004, சனிக்கிழமை காலை), திருவோணமும், திரயோதசியும் கூடிய சுபதினத்தில் தொடங்கி ஒவ்வொரு தினமும் விசேஷ வாராஹி ஹோமம் காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள் மற்றும் வாராஹி ஆலய ஸ்தாபகர் சாக்த ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஸ்வாமிகள் பரிபூரண ஆசிகளுடன் நடைபெற உள்ளது.

10 நாட்கள் நடைபெறும் கோடி அர்ச்சனை வைபவத்தில் பங்கேற்க விழையும் உபயதாரர்கள் கீழ்க்காணும் உபயங்களுள் ஏதேனும் ஒன்றையோ, பலவற்றையோ செய்து **ஸ்ரீ மஹா மந்திர வாராஹி காளி தேவியின்** பேரருளைப் பெறுவீர்.

ஒரு நாள் கோடி அர்ச்சனை உபயம்: ரூ.15,000/- தினசரி யாகம்: ரூ.30,000/- அன்னதானம்: ரூ.6,000/- புஷ்பம்: ரூ.3,000/-. ஒரு குடும்பத்தினரின் நித்திய சங்கல்ப பூஜை ரூ.1,008/-.

பங்கேற்க விரும்பும் ஆஸ்திக அன்பர்கள் தங்கள் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், விலாசம், வேண்டும் கோரிக்கை / சங்கட நிவாரணம் முதலிய விவரங்களை ஒரு தனித் தாளில் எழுதி, உபயத் தொகைக்கான டிராப்டுகள் / காசோலைகளை **Sri Prathyangira Ashram Trust, Chennai**, என்ற பெயருக்கு எடுத்து, கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு நேரிலோ அல்லது தபாலிலோ அனுப்பும்படி வேண்டுகிறோம் (நேரில் வந்து சங்கல்பம் செய்ய இயலாதவர்களுக்கு கோவில் சார்பில் சங்கல்பம் செய்து ஸ்ரீ மந்திர வாராஹி மஹா பிரசாதமும் ரக்ஷையும் தபாலில் அனுப்பி வைக்கப்படும்).

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட் ☎: 0091-44-24501404
பள்ளிக்கூடச் சாலை, அபராஜிதபுரி, சோழங்கநல்லூர், சென்னை-600119, இந்தியா.

நீங்கள் திங்கட்கிழமைகளில் மகாலட்சுமியை வழிபட்டு வருவதுடன், பௌர்ணமியன்று விரதமிருந்து பூஜை செய்து மகாலட்சுமியை வழிபடுங்கள். சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

ஜீவனஸ்தானமாகிய பத்தாம் இடத்தில் சுக்கிரன் வக்கிரம் பெற்றுக் காணப்படுவதால் எதிலும் பெரும்பாலும் கவனமாகச் செயல்படுவது அவசியம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் மிகவும் கவனமாகவும் பொறுப்புடனும் செயல்பட்டு வருவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் தொழிலாளர்களிடம் கண்டிப்பாக நடந்து கொண்டால் தொழில் வளர்ச்சி பாதிப்படையும் என்பதால் அவர்களிடம் கனிவுடன் நடந்து கொள்வதே நல்லது. வியாபாரத்தில் குறைந்தபட்ச லாபமே கிடைக்க வாய்ப்புள்ளதால் பொருளாதார நிலையில் அதிருப்தி தோன்றக்கூடும்.

குடும்பத்தில் பெண்களின் பொறுப்பான நடவடிக்கைகள்தான் குடும்ப அமைதியைப் பாதுகாக்கக்கூடும். எதையும் பக்குவமாக அணுகுவது அவசியம். கோபத்தைக் குறைத்துக் கொள்வது சிக்கல்களையும் குறைக்கும். தந்தை வழி உறவினர் ஒருவரின் துக்கச் செய்தியைக் கேள்விப்பட நேரலாம். புதிய முயற்சி எதிலும் ஈடுபடாதிருப்பது நல்லது. சிலருக்குத் திருமண முயற்சிகள் கைகூடி வரும் நிலை உண்டு. எழுத்து, பத்திரிகைத் துறையினர் கூடுதல் மகிழ்ச்சியடைய இடமுண்டு.

நீங்கள் ஞாயிற்றுக் கிழமை அதிகாலையில் ஆஞ்சனேயருக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்குவதுடன், சூரிய பகவானையும் வணங்கி வாருங்கள். முன்னேற்றமான நற்பலன்கள் உண்டாகும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் அஷ்டமாதிபதி செவ்

ப மக்கள் பிரச்னைகளுக்கு உடனடித் தீர்வு கண்டிட, கர்நாடக முதல்வர் தரம்சிங் தமக்கு ஈமெயில் மூலமாக, பிரச்னை பற்றி தகவல் அனுப்பலாம் என அறிவித்திருக்கிறார். இதை எந்தக் குடிமகனும் செய்யலாம். இந்த ஈமெயில் விலாசம் - cm@kar.nic.in மேலும் சட்டசபை, அலுவலகம், தமது இல்லம் ஆகிய இடங்களிலும் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் தம்மை நேரில் சந்திக்கலாம் என்றும், அறிவிப்புக் கொடுத்திருக்கிறார்.

- வியெஸ்ஸார்.

வாயுடன் சேர்ந்து சஞ்சரித்து வருவதாலும், சுக்கிரன் 9-ஆம் இடத்தில் வக்கிரம் பெற்று சஞ்சரிப்பதாலும் நீங்கள் எதிலும் நிதானமாகச் செயல்பட்டு வருவது அவசியம். உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறக்கூடிய அளவில் உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பணிகளில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தி வருவது அவசியம். தொழிலில் பெரும் வளர்ச்சி நிலையை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. அதிக லாபத்தை எதிர்பார்க்க இடமில்லையென்றாலும் வியாபாரத்தில் நஷ்டத்திற்கு இடமில்லை.

குடும்பத்தில் சிறு சங்கடங்கள் ஏற்படலாம். முன்பு செய்த சில தவறுகளின் தொடர்ச்சியாக சில தொல்லைகள் ஏற்பட இடமுண்டு. மறைமுக விரோதிகளிடம் எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம். பயணங்களின் போது உடைமைப் பொருள்களின் மீது கண்காணிப்பு இருந்து வருவது நல்லது. வண்டி, வாகனங்களில் பழுதுபார்ப்புச் செலவு நேரலாம். குடும்பச் சிக்கல்களில் பிறர் தலையிடுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

நீங்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் தேவி காமாட்சியின் படத்துக்கு மாலையிட்டு வணங்கி, துக்கநிவாரண அஷ்டகம் படியுங்கள். சிக்கல்கள் நீங்கி செழிப்பு கூடும்.

நூதன 'Stew' ஸ்டூ

ஒரு காரட், 5 அல்லது 6 பீன்ஸ், ஒரு சிறிய காலிஃப்ளவர், ஒரு சிறிய கப் பச்சைப் பட்டாணி, ஒரு பெரிய வெங்காயம் இவற்றை நீளவாக்கில் மெல்லியதாக அரிந்து கொள்ளவும். வெங்காயத்தைத் தனியே வைக்கவும், வாணலியில் ஒரு பெரிய ஸ்பூன் வெண்ணெயை இட்டு, சிறிய தணலில் வைத்து, வெண்ணெய் உருகியதும், ஒன்றிரண்டாக உடைத்த ஒரு துண்டு பட்டை, 4 அல்லது 5 கிராம்பு இவற்றுடன் வெங்காயத்தையும் போட்டு வதக்கவும்.

பச்சை வாசனை போக வெங்காயம் வதங்கி வரும் போது, வாய் ⇨



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் அஷ்டமஸ்தானத்தில் வக்ரம் பெற்று சஞ்சரிப்பது சாதகமான அமைப்பில்லை என்றாலும் குருபகவான் அருளால் தொல்லைகள் பலவும் குறையும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அவ்வப்போது சில இடையூறுகளைச் சந்திக்க நேருமாயினும் பெரும் சிரமங்கள் எதுவும் இருக்காது. தொழிலில் கூட்டாளிகளால் சிறு பிரச்னை ஏற்படுமாயினும் தொழில் வளர்ச்சியைப் பாதிப்பதற்கில்லை. வியாபாரம் குறைந்த பட்ச லாபத்தை அடையும் வகையில் குறையின்றி நடைபெற்று வரும்.

குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெண்களுக்குக் கூடுதலான பொறுப்புகள் ஏற்படக்கூடும். புத்திர வழியில் செலவுகள் கூடுதலாக இடமுண்டு. முடிவு பெற்ற சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று உறவினரால் தடைபட்டு வருந்த நேரும். காணாமற் போன பொருள் ஒன்று திரும்பக் கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். முதியவர்களின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். பணத் தட்டுப்பாடு ஓரளவு ஏற்படுமாயினும் தேவைக்கேற்ற பணம் சமயத்திற்கு எப்படியும் கிடைத்து விடும்.

நீங்கள் தினமும் புவனேஸ்வரி தேவியை வழிபட்டு வருவதுடன் முடிந்த அளவு அபிராமி அந்தாதி பாடல்களைப் படித்து வாருங்கள். இன்னல்கள் நீங்கி இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாய் நீச்சம் பெற்று அஷ்டமாதிபதியுடன் இணைந்து சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக திருப்திகரமான பலன்களை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு விருப்பமில்லாத இடமாற்றங்கள் திடீரென ஏற்படக் கூடும். தொழிலில் சிறிய அளவிலேயே வளர்ச்சி நிலை இருந்து வரும். கூட்டாளிகளின் ஆதரவு திருப்திகரமாக இருக்காது. வியாபாரிகள் வாடிக்கையாளர்களைத் திருப்தி செய்வதில் பெரிதும் சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும்.

குடும்ப நிர்வாகத்தில் சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதில் பெண்களின் பங்கு மிகுதியாய் இருக்கக்கூடும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எல்லாவற்றிலும் மிகவும் முன்னெச்சரிக்கையுடன் செயல்பட்டு வருவதன் மூலம் சிக்கல்கள் குறையும். தந்தை வழி உறவினர் அதிருப்தி கொள்ளும் நிலை ஏற்படும். பொருளாதார விஷயத்திலும், கொடுக்கல் வாங்கலிலும் மிகவும் எச்சரிக்கை தேவை. தம்பதியிடையே சச்சரவு ஏற்படுமாயினும் பொறுமையாக அனுசரித்துப் போவது அவசியம்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்க்காதேவியை வழிபட்டு வாருங்கள். எல்லா நன்மைகளும் உண்டாகும்.

தனுசு ராசி :

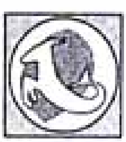


மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

ஏழாம் இடத்தில் சனி, சூரியன் சஞ்சரிப்பதும் அஷ்டமத்தில் செவ்வாய், புதன் சஞ்சரிப்பதும் தொல்லைகளைத் தரக்கூடிய அமைப்பேயாகும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு குறையக்கூடும் என்பது மட்டுமல்லாமல் உங்கள் பணிப்பளுவும் கூடுதல் ஆகக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெறுவதில் தடையேதும் இருக்காது. வியாபாரத்தில் பெரும் ஆதாயம் இல்லாவிட்டாலும் குறைந்தபட்ச லாபம் கிடைத்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் பெண்கள் ஆடை ஆபரணச் சேர்க்கையால் மகிழ்ச்சியடையக் கூடுமாயினும் குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெரும் பளுவை ஏற்க நேரும். கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் உடல்நலத்தில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். புத்திர வழியில் செலவுகள் கூடுதலாக இடமுண்டு. சுபநிகழ்ச்சிகள் சிலரின் குடும்பங்களில் முக்கியத்துவம் பெற்றுவிட வாய்ப்பு உண்டு.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு வில்வதளங்களால் அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். எல்லா நன்மைகளும் உண்டாகும்.



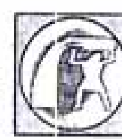
மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஜென்ம ராசிக்கு ஏழாம் இடத்தில் செவ்வாய், புதன் இணைந்து சஞ்சரிப்பது சாதகமற்ற அமைப்பாகும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளால் தொல்லை உண்டாகலாம். சிலர் விருப்ப ஓய்வு பெற்று வேலையிலிருந்து விலக முயலக்கூடும். தொழிலில் படிப்படியான வளர்ச்சி இருந்து வரும். தொழிலாளர்களிடம் கண்டிப்பு காட்டாமல் சுமுகமாக இருந்து வருவது நல்லது. வியாபாரத்தில் நஷ்டமில்லை என்ற அளவில் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் பெரும் கலகங்கள் இல்லையாயினும் சிறு சச்சரவுகள், வாக்குவாதங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. பெண்கள் பக்குவமாகச் சமாளித்து அமைதிப்படுத்துவீர்கள். சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்படலாம். திருமண முயற்சிகளிலும் காதல் விவகாரங்களிலும் சிலர் எதிர்பாராத நன்மைகளை அடைய முடியும். உறவினர் வகையில் மனவருத்தம் ஏற்பட இடமுண்டு. வாகனப் பழுதுபார்ப்புச் செலவு சிலருக்கு உண்டாகும்.

நீங்கள் விநாயகப் பெருமானுக்கு சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் அருகம்புல் அர்ச்சனை செய்வதும் தினமும் விநாயகர் அகவல் படித்து வருவதும் உங்களுக்குச் சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

ஜென்ம ராசிக்கு ஆறாம் இடத்தில் செவ்வாய், புதன் சேர்க்கை பெற்றுச்

⇨ கீறிய 4 அல்லது 5 பச்சை மிளகாய், மற்ற காய்கறிகள் இவற்றைச் சேர்க்கவும். காய்கள் வெந்ததும், தேவையான உப்பு சேர்த்து, ஒரு பெரிய ஸ்பூன் க்ரீம் (கிரீம் கடைகளில் கிடைக்கும்) ஒரு கப் பால் (அல்லது விருப்பப்பட்டால் பாலுக்குப் பதிலாக ஒரு கப் தேங்காய்ப் பால்) சேர்த்து, நன்கு கிளறி இறக்கி விடவும். சப்பாத்தி அல்லது பூரியுடன் தொட்டுக் கொள்ள அற்புதமான **'Stew'** தயார்.



- உமா பாலகிருஷ்ணன்.

சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக சங்கடங்கள் சில உண்டாகக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பணிகளில் மிகுந்த கவனம் செலுத்துவது அவசியம். சகபணியாளர்கள் ஓரளவு உதவக்கூடிய நிலை உண்டு. தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளின் உதவியுடன் படிப்படியாக வளர்ச்சி நிலையைக் காணக் கூடும். வியாபாரத்தில் கூட்டு சேரச் சிலர் முன்வரக்கூடுமாயினும் இப்போதைக்கு தனியாக நீங்களே செய்வது நல்லது.

குடும்பத்தில் பணப்புழக்கம் திருப்தி தராது. எனினும் உறவினர்களால் பாராட்டப்படும் நிலை உண்டு. காணாமற்போன பொருள் ஒன்று உங்கள் கைக்குத் திரும்பக் கிடைத்து மகிழ்ச்சி தரக்கூடும். சுபநிகழ்ச்சிகள் தள்ளிப் போகக்கூடும். கனவுத் தொல்லைகளால் உறக்கம் கெடும் நிலை உண்டு. எதிர்பாராத தனவரவு சிலருக்கு ஏற்படக் கூடும். பெண்களால் அவப்பெயர் ஏற்படும் நிலை சிலருக்கு உண்டு என்பதால் எச்சரிக்கையுடன் பழகுவது அவசியம்.

நீங்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் மகா லட்சுமிக்கு குங்கும அர்ச்சனை செய்து வழிபடுங்கள். உங்கள் இல்லத்தில் செழிப்பு கூடும். சுபிட்சம் உண்டாகும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இம்மாத முதலில் ராசிக்கு ஐந்தாம் இடத்தில் செவ்வாய், புதன் சஞ்சரிப்பதால் சில குழப்பங்களுக்கு நீங்கள் ஆளாக நேரும். ஆயினும் பெரும் பாதிப்பெதுவும் ஏற்பட்டு விடாது. உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் கெடுபிடிகளுக்கு ஆளாகி வருந்த நேரும். தொழிலில் மந்த நிலையே காணப்படும். மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரளவு முன்னேற்றம் காணப்படும். குறைந்த பட்ச லாபத்தில் குறைவில்லாத வகையில் வியாபாரம் நடைபெற்று வரும்.

குடும்பத்தில் பெண்களுக்கு ஆடை, அணிமணி சேர்க்கைக்கு இடமுண்டு. குழந்தைகளின் உடல்நலத்தில் கூடுதல் அக்கறை செலுத்த நேரும். கணவன் - மனைவியிடையே சிறு கருத்து வேற்றுமை தோன்றி நிவர்த்தியாகும். நிலம், வீடு போன்றவை விற்பது, வாங்குவதில் மிகவும் எச்சரிக்கை தேவை. சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற நேரும். புதியவர்கள் சிலரின் அறிமுகம் கிடைக்கும். சகோதர வழியில் நன்மை உண்டு.

நீங்கள் யோக ஆஞ்சனேயரை வணங்கி வழிபட்டு வருவதுடன், ஆஞ்சனேயர் ஸ்லோகத்தை தினமும் 21 முறை சொல்லி வாருங்கள். உங்களுக்குச் சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

என் தங்கையின் மாமியார், வீட்டுக்கு வரும் பெண்களுக்கு வெற்றிலை, பாக்குடன் ஏதாவது வித்தியாசமான பொருட்களை வைத்துக் கொடுப்பார். இந்த முறை அவர் வைத்துக்கொடுத்தது, பித்தளை ஆழாக்கு. "பருப்புப் போடும்போதெல்லாம் (இதை உபயோகித்து) என்னை நினைச்சுக்கோ" என்று கூறினார். அளவு சரியில்லாத, கலர் பிடிக்காத பிளவுஸ் பிட்டுகளை வைத்துக் கொடுக்காமல், எப்போதும் உபயோகித்து, ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளும்படியான மங்களத்தின் சின்னமான பித்தளை படி, ஆழாக்கு போன்றவற்றைக் கொடுத்து மகிழலாமே.



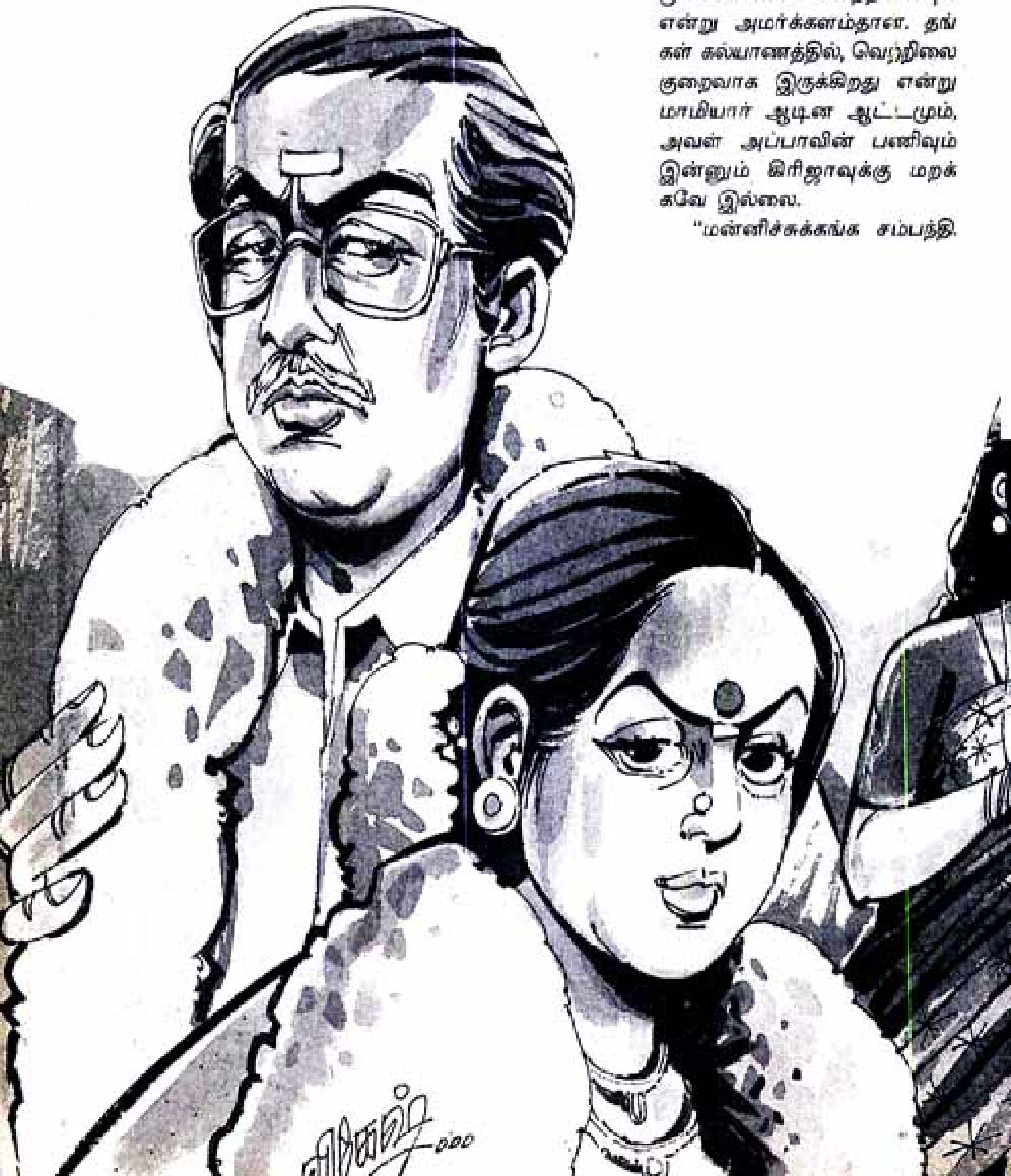
- சுசீலா நந்தகுமார்.

“சொல்லுங்கோ மாமா. எல்லாரும் சௌக்கியம்தானே?”

“எல்லோரும் சௌக்கியம்தாம்மா கிரிஜா. ஏற்பாடுகள் கனஜோரா நடந்துகிட்டு இருக்குன்னு கேள்விப்பட்டேன். ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கும்மா. நாங்க நேரா திருக்கடையூருக்கே வந்துடறோம். கொடிக்கால் வேர்ந்து துளிர் வெத்தலை எடுத்துட்டு வரோம். ராகவன்கிட்டச் சொல்லு!”

மாமாவிடம் பேசி, ஃபோனை வைத்த கிரிஜாவுக்கு அலுப்பாக இருந்தது. ஒரு மனிதனுக்கு அறுபது வயது ஆகிறது என்பதில் என்ன பெருமை இருக்கிறது? அறுபதாம் கல்யாணமும், கொண்டாட்டமும்; கோலாகலமும், இத்தனை அமர்க்களம் வேண்டாம் என்று சொன்னால் யார் கேட்கிறார்கள்? பிள்ளை தினேஷும், பெண் நித்யாவும் சேர்ந்து பிரமாதமான ஏற்பாடுகள் செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். சொந்தக்காரர்களை அழைத்துச் செல்ல ஏ.சி. வேன் என்ன? அங்கு தங்க ஹோட்டல் வசதி என்ன? சத்திரம் ஏற்பாடு செய்து, தடபுடல் சாப்பாடும், வேளா வேளைக்கு கும்பகோணம் வெற்றிலையும என்று அமர்க்களம்தான். தங்கள் கல்யாணத்தில், வெற்றிலை குறைவாக இருக்கிறது என்று மாமியார் ஆடின ஆட்டமும், அவள் அப்பாவின் பணிவும் இன்னும் கிரிஜாவுக்கு மறக்கவே இல்லை.

“மன்னிச்சுக்கங்க சம்பந்தி.



முடிவல்ல ஆரம்பம்

ஏதோ தப்பா போய்டுத்து. வேணும்னு பண்ணலை."

காலைப் பிடித்து கெஞ்சாத குறையாகக் கண்களில் நீர்மல்க நின்ற அப்பாவை, ஏதோ போனால் போகிறது என்று பெருந்தன்மையுடன் மன்னித்தார் மாமியார்.

அப்போது என்றில்லை. பின்வரும் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும், ராகவன் பரிந்து வந்து பேசியதே இல்லை. ரொம்ப சொன்னால்,

''எங்கம்மா கஷ்டப்பட்டு எங்களை வளர்த்திருக்கா. முன்ன பின்ன இருந்தாலும், நீதான் விட்டுக் கொடுக்கணும்'' இந்தப் பதில்தான் வரும்.

ஏன் கிரிஜா வளர்க்கவில்லையா? பிள்ளைகளுக்குப் பாடமோ, வியாதியோ, பரதநாட்டிய வகுப்போ, எல்லாம் கிரிஜா தனியாக நின்றுதான் சமாளித்திருக்கிறாள். ராகவன் என்றைக்கு வீட்டுப் பொறுப்பில் பங்கெடுத்திருக்கிறான்? வேலை, வேலை, அது தவிர மனைவியை, அவள் ரசனைகளை, ஏக்கங்களை திரும்பிப் பார்க்க நேரமிருந்ததா இத்தனை வருடங்களில்? இந்த ஏக்கமே கணவன், மனைவிக்கு இடையில் சுவராகிப் போனது. கண்ணுக்குத் தெரியாத தடுப்புச் சுவர். அவசியமென்றால் பேசிக் கொள்வார்கள். இயந்திரத்தனமான பேச்சு. கூட வேலை பார்க்கும் இருவர் பேசிக் கொள்ளும் சம்பிரதாயமான பேச்சு. ஒரு சிணுங்கல், செல்லக் கோபம், ஆசை வார்த்தைகள் எதுவும் கிடையாது. ஆரம்பக் காலங்களில் கிரிஜாவுக்கு வருத்தமிருந்தது. போகப் போக அதுவே பழக்கமாகிப் போனது.

''அம்மா, கிளம்பு; கடைக்கு ஒரு ரவுண்ட் போய்ட்டு வந்துடலாம்'' பிள்ளை தினேஷின் குரல், நினைவோட்டத்தைக் கலைத்தது.

''என்ன வாங்கணும் தினேஷ்?''

''அப்பாவுக்கு ட்ரெஸ் வாங்கணும்மா.''

''அதுக்கு நான் எதுக்கு?''

''உன் புடவை வகையறாவை அப்பாவை செலக்ட் செய்யச் சொல்லப் போறோம். அப்பா ட்ரெஸ்ஸை நீ வாங்கணும். யார் நல்ல ரசனையோட, வாங்கறாங்கன்னு பார்க்கப் போறோம்.''

''எனக்கு இதில பிரச்னையே இல்லை. உங்கப்பாவுக்கு எது பிடிக்கும், எது பிடிக்காதுன்னு எனக்கு அத்துபடி. ஆனால், எனக்கு என்ன பிடிக்கும்னு, உங்கப்பாவுக்குத் தெரியவே தெரியாது'' சொல்லும் போது கண்களில் நீர் துளிர்த்தது. சமாளித்துக் கொண்டாள்.



ர. கிருஷ்ணாவேணி

ராகவனுக்கு இதிலெல்லாம் அக்கறை இருந்ததே இல்லை. வேலை பார்த்தான். சம்பாதித்தான். பெரிய குடும்பம். நாலு தம்பிகளை வளர்த்து ஆளாக்கினான். சின்ன மாமியாரும், பெரிய அத்தையும், அவர்கள் குடும்பமும் என்று எப்போதும்

ரவை, சேமியா உபயோகித்துக் கேசரி செய்யும் போது நெய்யின் மினுமினுப்பு மேலே இருந்தால் பார்க்கவும், சுவைக்கவும் நன்றாக இருக்கும். ஆனால், நெய் 'சாச்சுரேட்டட் ஃபாட்' என்று சொல்லப்படும் உறைந்த கொழுப்பு. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல. எனவே நெய் அதிகம் உபயோகிக்காமல் மினுமினுப்புடன் கேசரி செய்ய ஒரு வழி இதோ. ஒன்றிரண்டு ஸ்பூன் நெய்யில் வறுத்த ரவை அல்லது சேமியாவைக் கொதிக்கும் தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். (1 பங்கு ரவைக்கு 3 பங்கு தண்ணீர்). அது ஒரு பக்கம் வெந்து கொண்டிருக்கும்போதே, வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரையை (பாதியளவு தண்ணீர் சேர்த்துக்) கம்பிப் பாகு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கப் ரவைக்கு ஒரு கப் சர்க்கரை

வீட்டில் கூட்டமிருக்கும். ராகவனுக்கு, கிரிஜாவிடம் நின்று பேசக் கூட நேரமிருக்காது. ஆயிற்று பெரிய தலைகள் விழுந்து, பெண், பிள்ளைகளும், வெளியில் கிளம்பி விட்டனர். வேலையிலிருந்து ஓய்வுபெற்றாகி விட்டது. பொழுதுபோகவில்லை. கம்ப்யூட்டரே கதி என்று காலகட்டம். இதற்குப் பயந்து, கிரிஜா பஜனை வகுப்பு, கோவில் என்று ஓடி விடுவாள்.

கூச்சலும், கும்மாளமுமாய் கடைக்குச் சென்று தேவையான சாமான்களை வாங்கி வந்தார்கள். ஊரிலிருந்து சொந்த, பந்தங்கள் வந்து இறங்கினார்கள். அனைவரும் ஒன்றாக திருக்கடையூருக்குக் கிளம்பினார்கள். அந்தத் தினத்தின் கதாநாயகி என்ற வகையில், கிரிஜாவை உற்சாகம் தொற்றிக் கொண்டது.

சஷ்டியப்தபூர்த்திக்கு முதல் நாள். அத்தனை உறவுகளும், வட்டமாக உட்கார்ந்து சந்தோஷமாகப் பேசிக் கொண்டார்கள். கிண்டலடித்துச் சிரித்தார்கள். மலரும் நினைவுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டார்கள். பாடத் தெரிந்தவர்கள் பாடினார்கள். கிரிஜாவின் முறை வந்தது.

"கிரி பாடேண்டி" தங்கை ஷைலஜா கேட்டபோது தூக்கிவாரிப் போட்டது. கல்யாணம் ஆன புதிதில் எப்போதாவது விளக்கேற்றும் போது, பாட்டை முணுமுணுத்தால், தடைக்கல்லாய் மாமியார் வருவாள்.

"இதென்ன பாட்டும், கீட்டும். ஏகப்பட்ட காரியம் இருக்கு."

கிரிஜாவுக்கு இயற்கையில் நல்ல குரல் வளம். முறைப்படி கற்றுக் கொள்ள வாய்ப்பு வரவில்லை. இப்போது, சபையில் இத்தனை பேர் நடுவில் பாட அழைப்பு வந்த போது பயமாக்கூடத் தோன்றவில்லை. மூடி வைத்திருந்த ஆதங்கம், இசையாய் வெளிவந்தது. மொத்த கூட்டத்தையும் கட்டிப் போட்டது. பாராட்டாதவர்கள் கிடையாது. ராகவன் மட்டும் வாயே திறக்கவில்லை. புருவம் உயர்த்தி ஒரு பார்வையுடன் முடித்துக் கொண்டான்.

ஆயிற்று. சஷ்டியப்தபூர்த்தி முடிந்தது. வந்திருந்தவர்கள் அவரவர்கள் ஊருக்குக் கிளம்பினார்கள். பிள்ளை ஒரு காரில் குடும்பத்துடன் கிளம்ப, கிரிஜாவும், ராகவனும், பெண் நித்யா, மாப்பிள்ளை ராஜேஷுடன்; வேறு காரில் கிளம்பினார்கள். சேர்ந்தே சென்ற இரு கார்களும் ஒரு இடத்தில் பிரிந்தன. பின்னால் கார் வருவது தாமதமாவது உணர்ந்து, செல்ஃபோனில் விசாரித்தனர். தினேஷ் வந்த காரில் ரிப்பேர் என்பதால், பிரயாணம் தற்காலிகமாகத் தடைப்பட்டது. நித்யாவையும், கிரிஜாவையும் பாதுகாப்பாக உட்கார வைத்து விட்டு, ராஜேஷும், ராகவனும் மற்ற வண்டியிலிருந்தவர்களுக்கு உதவ காரை எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பி விட்டார்கள்.

"அம்மா வாயேன், அந்த மரத்தடியில் உட்கார்ந்துக்கலாம்."

"வேணாம் நித்யா. இங்கேயே உட்கார்ந்துக்கலாம். அங்க இளநி வெட்டறாப்போல இருக்கு. தாகமாக இருக்கு. இரண்டு இளநி வாங்கிட்டு வரியா?"

நித்யா வாங்கி வந்தாள்.

"நீ என்னைக்கு ஊருக்குக் கிளம்பறே நித்யா?"

"வியாழக்கிழமை கெளம்பறேம்மா. ஆசைப்பட்டுதான் பத்து நாள் முன்னாடி வந்தேன். என் மாமியாரும், பசங்களையும், வீட்டையும் பார்த்துக்கறேன்னு சொன்னதால முடிஞ்சுது. பசங்க வந்திருந்தா நல்லாயிருந்திருக்கும். என்ன செய்யறது? பெரிய கிளாஸ் லீவ் எடுக்க முடியலை."

"நீங்கள்லாம் கிளம்பிப் போயிட்டா, ரொம்பப் போரடிக்கும் நித்யா. தினேஷ் கூடவே வான்னு கூப்பிடறான். என்ன செய்யறதுன்னு தெரியலை."

"உனக்கு சமையல், சாப்பாடுன்னு பொழுது போய்டும். அப்பாவுக்கு போரடிக்காதா?"

"அப்பா இங்கேயே இருக்கட்டுமே. ஆர்டர் கொடுத்தா, அருமையான சாப்பாடு,

டிபன் வீட்டுக்கு வந்துடும். இரண்டு வேளை காப்பி போட்டுக்கட்டுமே!"

"இரண்டு வேளை காப்பியும், சாப்பாடும் மட்டும் இருந்தா போதுமா? ஆதரவுக்கு, நீ கூட இருக்கணும்மா. தினேஷுக்கு நீ இல்லாட்டா சமாளிக்க முடியும். அப்பாவால நீ இல்லாம இருக்க முடியாதும்மா."

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை."

"விட்டேத்தியா பேசக் கூடாது. நீயா முடிவெடுக்கக் கூடாது. அப்பாகிட்ட கேட்டியா?"

"ஏன் கேக்கணும்? இத்தனை வருஷத்தில என்னைக் கேட்டாரா? அவ அம்மாவும், அத்தையும் பாடாய்ப்படுத்தினப்ப ஆதரவா நின்னாரா? சஷ்டியப்தபூர்த்தின்னு, பத்து நாள் முன்னாடி கிளம்பி வந்துருக்கியே. இந்த முப்பத்தஞ்சு வருஷத்துல, ஒரு தரமாவது நான் பிறந்த வீட்டுக்கு, என் இஷ்டப்படி போக முடிஞ்சதா? போதும் நித்யா. இயந்திரம் மாதிரி வாழ்ந்து அலுத்துப் போய்ட்டேன்!"

"பழசையே பேசாதம்மா."

"ஏன் பேசக் கூடாது? எனக்கு வலிக்காதா? காயமிருக்காதா? என் ரசனைகளை நசுக்கினவா மேல கோபம் வரக் கூடாதா?"

"இன்னும் எத்தனை வருஷம் கோபப்படப் போறே? உன் மாமியார் செத்துப் போய் பத்து வருஷமாகுது. இன்னும் அவங்க பண்ணின தவறுகளைப் பத்தி பேசி என்ன ஆகப் போகுது? காயத்தை ஆறப் போடு. கிள்ளி, கிள்ளி ரணப்படுத்திக்காதே. போனது போனதுதான்.

அக்கா, தங்கைகளோட அப்பா வளரல்ல. ஒரு பெண்ணோட, மென்மையான உணர்வுகளை, ஏக்கங்களை, ஆசைகளைப் புரிஞ்சுக்கத் தெரியலை. வேலை, வேலைன்னு இயந்திரமாய் வாழ்ந்துட்டார். அவருக்கும் சேர்த்து, நீ பாரத்தை இழுத்துட்ட. அது அவருக்கு வசதியாப் போச்சு. இல்லைங்கலை. ஆனா இப்போ வேலையிலேர்ந்து ரிடையர் ஆகி விட்டார். திரும்பிப் பார்த்தா, பசங்கள் வளர்ந்து, கூட்டை விட்டு பறந்துட்டா. மிச்சமிருக்கறது, தாய்ப் பறவைதான். கிட்ட வந்தா, நீ பழைய கோபத்துலயே இருக்கே. குற்ற உணர்வுனால, உன்கிட்ட பேசவே அப்பா பயப்படறார்."

"சும்மா சொல்லாதே."

"நிஜமா சொல்றேம்மா. தினேஷும், நீயும் அப்பாவுக்கு ட்ரெஸ் வாங்கப் போன அன்னைக்கு, நானும், அப்பாவும், உனக்குப் புடவை செலக்ட் பண்ணப் போனோம். உன் டேஸ்ட் என்னன்னு தனக்குப் புரியலைன்னு சொல்லி வருத்தப்பட்டுண்டார். நேத்திக்கு நீ அருமையா பாடினே. அதைச் சொல்லி பாராட்ட அப்பாவுக்குத் தயக்கம்.

வேண்டாம்மா இந்தக் கண்ணாமூச்சி ஆட்டம். அவரைக் குழந்தையா நெனைச்சுக்கோ. பழசை மறந்துடு. அப்பாவோட அன்பு உன் காயத்துக்கு மருந்தா இருக்கும். இன்னைக்குத்தான் உங்களுக்குக் கல்யாணம் ஆகியிருக்கு. புதுசா வாழ்க்கையை ஆரம்பியுங்க. மாமியார், அத்தை, சின்னக் குழந்தைகள், படிப்பு, வியாதி எதுவும் கிடையாது. நீ வெளியில் போனால், அப்பாவைக் கூட கூட்டிட்டுப் போ. உன் ரசனைகளை அவருக்கு அறிமுகப்படுத்து. ஆசைகளை வெளிப்படுத்து. எல்லாம் முடிஞ்சதுன்னு அலுப்புக் காட்டாதே."

புரிந்து கொண்ட தோரணையில் கிரிஜா புன்னகைத்தாள். மற்ற வண்டியையும் சரிப்படுத்திக் கொண்டு சென்றவர்களும் திரும்பினர்.

"இன்னைக்கு வீட்ல போய் சமையல் கிடையாது. வெளில போய் எல்லாருமா சாப்பிடறோம். நீங்க ட்ரீட் தர்றீங்க. என்ன சரிதானே?" உரிமையுடன் சொன்ன மனைவியைப் புதுமையாய்ப் பார்த்து, புன்னகைத்தார் ராகவன்.

போதும். கேசரிப் பவுடர் சேர்க்க விரும்புபவர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இந்தச் சர்க்கரைப் பாகை வெந்த ரவை/சேமியாவில் ஊற்றிக் கிளறி, நீர்ப்பசை ரொம்ப வற்றி விடாமல், கூட்டு மாதிரித் தோற்றத்தில் இருக்கும் போதே அடுப்பை அணைத்து விடுங்கள். கேசரி தளதளப்புடன் இருக்கும் என்பதோடு, அடுத்து வரும் நாட்களிலும் அதிகம் கெட்டியாகி விடாமல் தளராக இருக்கும். தேவையானவர்களுக்கு மாத்திரம் மேலே உருக்கின நெய் ஒரு ஸ்பூன் விட்டுப் பரிமாறலாம்.



- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.

நிச்சய சுபிச்ச வாழ்வைத்தரும்

ஸ்ரீ ஐஸ்வர்ய பூஜா உபதேசம்

(தபால் வழி பூஜா உபதேசம்)

அன்றைய சித்தர்கள் ஆக்கி வைத்த அரிதான பூஜைகளின் மிக முக்கியமாக மனிதரது சுக வாழ்விற்கு தேவையான பூஜை இது.தொழில்வழி சம்பாத்தியத்திற்கு முக்கியத்துவம் தரும் பூஜை. தொழிலே இது வரை சரியில்லாதவர்களும் குபேர செல்வமீட்டலாம். இதுவரை என்ன தொழில் செய்தும் பெரும் பொருளீட்டி பெருமையுற வாழ முடியா நிலையை நீக்கி செய்யும் தொழிலில் அதிலாபவிருத்தி ஏற்பட்டு ஒன்று பல தொழில்களாக பல இடங்களில் பெருகி பெரிய மன்னவானக்கி – லட்சோப லட்ச பணம் சேர்ந்து, எத்தனை கடன் இருப்பினும் அடைத்து பெரிய கட்டிடங்கள் கட்டி இதுவரை எவரும் கண்டிராத ஒரு பெரும் தனவந்தராகி தீரலாம். இந்த பூஜையை தவறாது செய்து மனதை ஒடுக்கி மந்திரத்தை சொல்லிவரின் நிச்சயமாக நிகரற்ற நிலையை அடையலாம்.இந்த பூஜையையும் செய்து தான் குபேரன் கோடீஸ்வர செல்வத்துக்கு அதிபதியானான் என்பதும் அதே லக்ஷ்மி கடாக்ஷத்தை முழுமையாக பெற இலங்கேஸ்வரனும் இதே பூஜையை செய்துதான் சுபிச்ச மேன்மை பெற்றான் என்பதும் சாஸ்திர வரலாறு. அடுத்து,

இல்லற வாழ்வில் அமைதி, ஆஸ்தி, பூஸ்தி அரிதான இல்லறம், அன்பு குழந்தைகள் அனைத்திற்கும் முக்கியத்துவம் தரும் பூஜை இது. பெரும் தனவந்தனாகி வாழ்வில் கோடீஸ்வரர் ஆகி எவரும் மதிக்கின்றபடி கூட கோபுரம், மாட மாளிகை என்று மன்னவனைப்போல் வாழுகின்ற மேன்மை, என்றும் இணையோடு வாழும் மனைவி – தன் பெருமையை வளப்படுத்தும் பிள்ளைகள், உற்றார் உறவினர்மெச்சுகின்ற மேன்மையுறும் வாழ்வு, குழந்தைகளுக்கு உற்ற கால விவாகம், வாரிசுக்கான குழந்தைகள் படிப்பில் வல்லவர்களாக, எவரும் மதிக்கும் பெரும் அதிகாரமிக்க உத்தியோகம் அனைத்தையும் தரும் இந்த பூஜை.

கோடீஸ்வர ஐஸ்வர்யம் குபேர சம்பத்து எண்ணிய சொத்துக்களை வாங்கி வாழும் வாரிசுகள் வாடாமல் வாழுகின்ற ஐஸ்வர்ய மேன்மை, இருக்கும் ஊரிலேயே பெரிய பணக்காரர் என்ற பட்டம் என்ற வகையில் புகழ் அத்தனையும் அட்டியின்றி தரும் பூஜை . அத்துடன் ஆயுள் நிறைவையும் நோய் நொடியில்லா ஆரோக்கிய நிறைவையும் பூரணமாய் தரும் பூஜை.

இந்த அரியதான பூஜை மனிதருக்கு மிக அவசியம் என்று இதனை தவறாது அடைவதற்கான வழிமுறைகளுடன் கூடிய மூலமந்திரங்கள்,சக்கரங்கள், செய்முறை அனுஷ்டானஆச்சாரங்களுடன் செய்துவிடில் நிச்சயமாக இந்த நலங்களை அட்டியின்றி அடையலாம் என்பது ஆண்டவனின் தீர்வை.

எனவே தினசரி காலை, மாலை பூஜை செய்யும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் நிச்சயமாக இந்த முழுமையான நலன்களை அடைய இப்பூஜைகள் செய்யலாம்.
தவிர அருள்நிலை வராது தடுக்கும் – மதுபானம் செய்வதோ, புகை பிடிப்பதோ அல்லது புகையிலை பொடி போடுவதோ இருக்கவே கூடாது. இவை இருப்பின் அருள்நிலை வராது. முழுநலன் அடையமுடியாது. எனவே அப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம்.

இத்தீயபழக்கங்கள் இல்லாமல்தினசரி காலை, மாலை பூஜை செய்யும் பக்திநிலை உடைய-வர்கள் ஜாதக நகலுடன் **14-08-2004** தேதி மாலைக்குள் இந்த பூஜையை உபதேசம் பெற விரும்புகின்றேன் என்று எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் ஜாதகத்தை பரிசீலித்து கிரக நிலைகளைப் பார்த்து உரியவராயின் விபரப்படிவம் அனுப்புகின்றோம். விபரப்படிவம் பார்த்து அதன்படி செய்து உபதேச விதானங்களை பதிவு தபாலில் பெற்றிடலாம்.

பெண்களும் இதனை செய்து பெரும் நலம் அடைந்திருக்கின்றனர். ஆதலால் அவர்களும் விரும்பின் உபதேசம் பெற்றிட ஜாதக நகலுடன் விண்ணப்பிக்கலாம்.

இந்த பூஜை வழியாக நிச்சயமேன்மையை அடையும் விதி அமைப்பு உடையவர்களுக்கு மட்டுமே உரிய தேதிக்குள் விண்ணப்பித்துக்கொள்ள உரிய வாய்ப்பை கடவுள் தருவார். எமது ஆசிகள்.



பிரபல ஜோதிடர், ஜோதிட ஆசிரியர்

ஸ்ரீமத் ஜெயவீர தேவா, யோகி

இராஜயோகப் பயிற்சியாளர் தபால் பெட்டி எண்: 55

பிளாட் எண்: 204, அண்ணா நகர், மதுரை-625 020. தமிழ்நாடு

(0452) 2533412 2529576



சுமித்ராவின் கனவு

லதாவிற்குக் கண் பார்வை தெரியாது பி.ஏ. படித்து பாஸ் செய்திருந்தாலும் அவருக்கு அழகு நிலையத்தில் வேலை பார்க்க விருப்பம். இருந்தாலும் பார்வையற்ற நிலையில் தன்னால் இது சாத்தியமா என்ற கேள்விக்கு சாத்தியம் தான் என்று 'க்ளினிக் லைஃப் ஸ்டைல் அகாடமி'யை நடத்தி வரும் சுமித்ரா அய்யங்கார் நம்பிக்கை கொடுத்தார். லதாவின் கனவை நனவாக்கினார்.

மனநிலை சரியில்லாத தன் சகோதரி சௌமினியின் பேரில் சௌமினி ஃபவுண்டேஷன் ப்ராஜக்ட் துவங்கிய சுமித்ராவிற்கு உடல் ஊனமுற்ற மற்றும் மனோநிலை பாதிப்படைந்தவர்களுக்காக அழகு நிலையத்தை நடத்தத் திட்டமிட்டார். இவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பது சவாலாக இருந்தது. பதினைந்து வருடங்கள் அழகு கலைப் பற்றிப் பயிற்சி பெற்றுள்ளார் சுமித்ரா. ஆஸ்திரேலியாவில் இவர் எடுத்த பல வருடப் பயிற்சி அவருக்கு நம்பிக்கையைக் கொடுத்தது.

அழகு நிலையத்தை நடத்துபவர்கள் ஒரு மனிதனின் உடல் உறுப்புகள், மனோநிலை மற்றும் தோல் பற்றிய விஷயங்களை முழுமையாக அறிந்து கொண்டு சிகிச்சை அளிப்பது தான் சிறந்தது என்று சுமித்ரா எண்ணுகிறார்.

இங்கு பயிற்சி பெற்ற வசந்தாவிற்குப் பேச முடியாது. அது மட்டுமல்ல. காது கேட்கும் திறனும் குறைபாடு உள்ளவர். ஆனால் பயிற்சிக்குப் பிறகு பல கல்லூரிகளுக்கும், திருமணங்களுக்கும் சென்று அலங்காரம் செய்து வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

'இங்கு ஊனமுற்றவர்கள் சைகை பாஷை மூலம் மிக நன்றாகப் பேச முடிவதால் இங்கு பயிற்சி அளிப்பவர்களும் அதில் தேர்ச்சி உள்ளவராக உள்ளனர்.

தேவேந்திரனுக்குப் பேச மற்றும் காது கேட்க முடியாத குறைபாடு இருந்தாலும் சிறந்த பயிற்சிக்குப் பிறகு இவரால் மருதாணி டிசைன் மற்றும் ஃபேஷியல் செய்வதில் சிறந்து விளங்குகிறார். இவருடைய நுணுக்கமான மெஹந்தி டிசைன்களுக்கு பலத்த வரவேற்பு உள்ளதாம். முதன் முதலாக பெங்களூர் நகரத்தில் உடல் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்காகப் பயிற்சி நடத்தி டிப்ளமா வழங்குவதில் முதன்மை பெற்று விளங்குகிறது இந்த அகாடமி.

சுமித்ராவின் கனவு இத்துடன் முடிந்து விடுவதில்லை. தன்னுடைய நிலையங்களில் மட்டுமல்லாமல் வேறு பல தொழில்களிலும் உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுத்து கால் சென்டர்கள் மற்றும் வீட்டுப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகளில் வேலை வாய்ப்பு அளிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் சுமித்ரா செயல்பட்டு வருகிறார்.

— இந்திரா கோபாலன்

வலியா, போயே போச்!

நமக்கு உடலில் எங்காவது வலி ஏற்பட்டால் அந்த வலியை உடனடியாகப் போக்குவதற்கு நாம் முயற்சி செய்கிறோம். கைகளால் அழுத்தம் கொடுக்கிறோம். வலி நிவாரணக் களிம்புகள் தடவுகிறோம். வலி நிவாரண மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்கிறோம். இப்படி ஏதாவது செய்து வலியைக் குறைத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்கிறோம்.

அக்குபிரஷர் முறையில் வலியைக் குறைப்பதற்கான சில எளிய முறைகள் உள்ளன.



1. எதிர்பக்கத்தில் அழுத்தம் கொடுக்கும் முறை :

நமது உடலின் ஒரு பகுதியில் வலி ஏற்படுகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். உடலின் எதிர் பக்கத்திலுள்ள அதே பகுதியில் 2 நிமிடங்களுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து விலக்குவதால் வலி குறைகிறது. உதாரணமாக வலது தோள் பட்டையில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் வலி ஏற்பட்டால் இடது தோள் பட்டையில் அதே இடத்தில் அழுத்தம் கொடுத்தால் வலது தோளில் ஏற்பட்ட வலி குறையும். வலது முழங்காலில் வலி ஏற்பட்டால் இடது முழங்காலில் அழுத்தம் கொடுத்தால் வலது முழங்கால் வலி குறைகிறது. இது ஒரு முறையாகும்.

வலி அதிகம் உள்ள இடத்தில் அழுத்தம் கொடுத்தால் சில சமயம் வலி அதிகரிக்கும். வலியைப் பொறுத்துக் கொள்வது கடினமாக இருக்கும். சில சமயங்களில் வலியுடன் வீக்கமும் இருந்தால் அந்த இடத்தில் அழுத்தம் கொடுப்பது கடினம். இம்மாதிரியான நிலைகளில் இவ்வாறு எதிர் பக்கத்தில் அதே இடத்தில் அழுத்தம் கொடுக்கும் இம்முறை சிறப்பான வெற்றியைத் தருகிறது. ஒரு கால் அல்லது கையில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட வலிக்கு, மறுபக்கத்தில் கால் அல்லது கையில் அதே இடத்தில் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்கினால் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் உள்ள வலி குறையும்.

நமது உடலில் மெரிடியன்கள் இரு பக்கங்களிலும் செல்வதால் ஒரு பக்கத்தில் செய்யும் சிகிச்சை மறு பக்கத்திற்கு பயன் கொடுக்கிறது.

2. ஓரிடம் வலிக்கு வேறு இடத்தில் அழுத்தம் கொடுத்தல் :

இம்முறையில் உடலின் மேல் பாகத்திலுள்ள உறுப்புகளில் வலி ஏற்படும் போது உடலின் கீழ் பாகங்களில் உள்ள அதே இடத்தில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். அதே போல் உடலின் கீழ் பாகத்தில் உள்ள உறுப்புகளில் வலி ஏற்பட்டால் மேல்பாகத்தில் அதே இடத்தில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக குதிகால் வலிக்கு மணிக்கட்டில் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க குதிகால் வலி குறைகிறது.

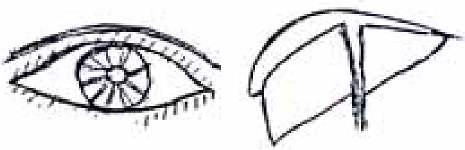
முழங்கால் வலிக்கு முழங்கையிலும், இடுப்பு வலிக்கு தோள் பட்டையிலும், தொடைவலிக்கு மேல் கையிலும், கீழ்க்கால் வலிக்கு முன்னங்கையிலும்,

பாதத்தில் ஏற்படும் வலிக்கு உள்ளங்கைகளிலும் அழுத்தம் கொடுக்கலாம்.

3. ஒரே மாதிரி உருவம் கொண்ட உறுப்புகள் :

நம் உடலில் சில உறுப்புகள் ஒரே மாதிரி உருவ அமைப்பு கொண்டவையாக உள்ளன. மூக்கின் அமைப்பும், நுரையீரல் அமைப்பும் ஒரே மாதிரி உள்ளன. காது சிறுநீரகத்தைப் போல் அமைந்துள்ளது. உதடு, வாய் இவை மண்ணீரலையும், கண் கல்லீரலையும், நாக்கு இதயத்தையும் ஒத்திருக்கின்றன.

கண், கல்லீரல் :



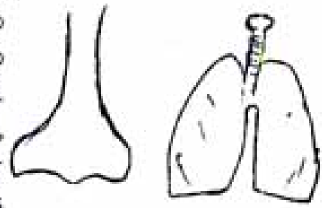
கண்ணில் ஏற் படும் எந்தக் கோளாறாக இருந்தாலும் கல்லீரல் மெரிடியனில் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். கல்லீரலின் ஆதிக்கத்தில்தான் கண் உள்ளது. கண்ணில் நீர் வடிதல், சிவந்திருத்தல், வறட்சி ஏற்படுதல், க்ளாக்கோமா, கேடராக்ட், கிட்டப் பார்வை, தூரப் பார்வை இந்தக் கோளாறுகளுக்கு கல்லீரல் மெரிடியனில் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

காது, சிறுநீரகம் :



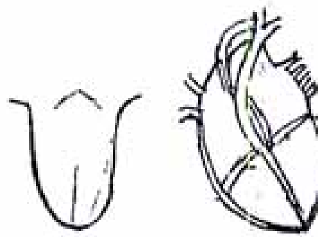
காது, சிறுநீரகம் இரண்டும் ஒரே மாதிரியான உருவம் கொண்டவை. காதில் ஏற்படும் எந்தக் கோளாறுகளுக்கும் சிறுநீரக மெரிடியனில் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். காதில் சீழ் வடிதல், காது கேளாமை, காதில் சத்தம் எல்லாவற்றிற்கும் சிறுநீரக மெரிடியனில் சிகிச்சை செய்தால் பயன் கிடைக்கும்.

மூக்கு, நுரையீரல் :



மூக்கும், நுரையீரலும் ஒத்த வடிவம் கொண்டவை. மூக்கடைப்பு, மூக்கில் நீர் வடிதல், மூச்சுத் திணறல், சதை வளர்தல், சைனஸ் தொந்திரவு, எல்லா கோளாறுகளுக்கும் நுரையீரல் மெரிடியனில் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

நாக்கு, இதயம் :



நாக்கும் இதயமும் ஒரே மாதிரி உருவத்தை உடையதாக இருக்கின்றன. பேசுவதில் தொந்திரவு, பேச்சில் குறைபாடு போன்றவற்றிற்கு இதயம் மெரிடியனில் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

உதடு, வாய், மண்ணீரல் :

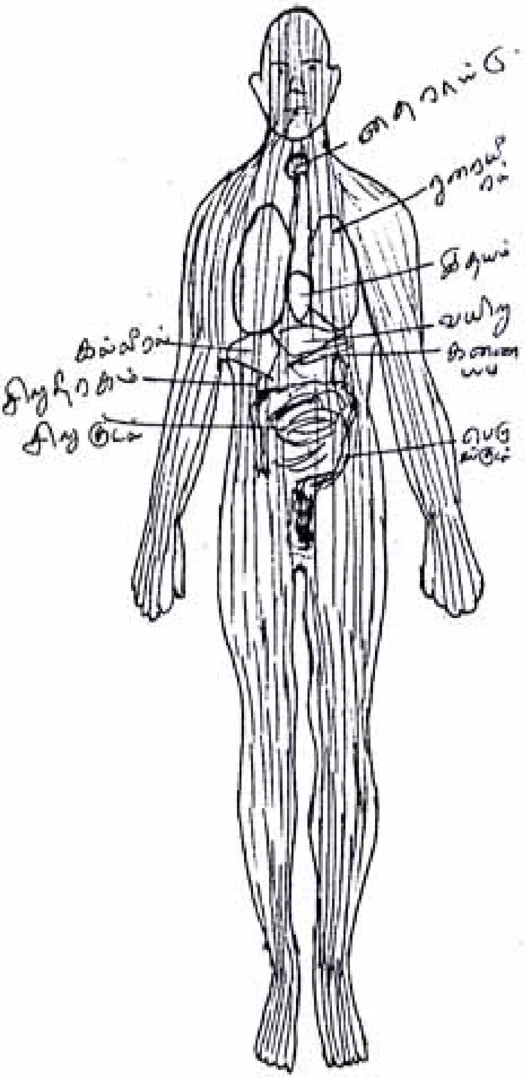
உதடுகள், மண்ணீரல் இவை ஒரே மாதிரி உருவம் கொண்டவை. உதடு, வாய் இவற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு மண்ணீரல் மெரிடியனில் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

ஜோன் தெரபி:

இம்முறையில் நமது உடலின் வலது பக்கத்தில் 5 ஜோன்களாகவும், இடது பக்கத்தில் 5 ஜோன்களாகவும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. படத்தில் காட்டியபடி வலது பக்கம் உள்ள 5 ஜோன்கள் வலது கை விரல்களிலும், வலது கால் விரல்களிலும் வந்து முடிகிறது. கட்டை விரல் எண் ஒன்று, ஆள் காட்டி விரல் 2 என்று, சுண்டு விரலில் 5 என்ற எண் முடிகிறது. இந்த 5 ஜோன்களின் சக்தியும் 5 கை, கால் விரல்களின் நுனியில் உள்ளது. ஸ்விட்ச் போட்டால் விளக்கு எரிவது போல் விரல் நுனியில் அழுத்தம் கொடுத்தால் சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புகள் சரியாக இயங்கும்.

உதாரணமாக மூக்கில் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டால் 1, 2 அதாவது கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரல் இரு விரல்களின் நுனியிலும் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். 2 அல்லது 3 நிமிடங்கள் இவ்வாறு செய்தால் கோளாறு சரி செய்யப்படும்.

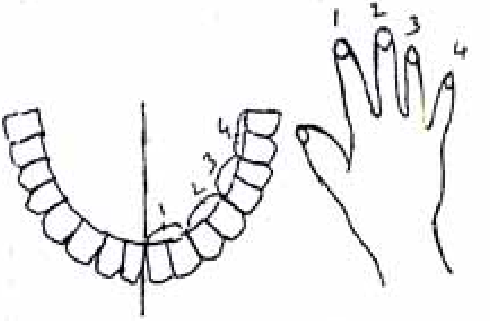
அடுத்ததாக கண்ணில் ஏதாவது



கோளாறு ஏற்படின் 2, 3 என்று ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல் நுனிகளை அழுத்த வேண்டும். காதுகளில் கோளாறு ஏற்படின் 4, 5 அதாவது மோதிர விரல், சுண்டு விரல் நுனிகளை அழுத்த வேண்டும். இரு கை கட்டை விரல்களையும் ஒன்றாக இருக்கும் படி இரு கைகளையும் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு உடலில் உள்ள உறுப்புகள் எந்தப் பகுதியைச் சேர்ந்தது என்று தீர்மானித்து அந்த விரல் நுனிகளை அழுத்த வேண்டும். வயிற்று வலி எனில் 3, 4 என்ற விரல் நுனிகளை அழுத்த வேண்டும்.

பல் வலி :

கட்டை விரலை விட்டு மற்ற நான்கு விரல்களையும் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பற்களை இடது பாதி, வலது பாதி என்று பிரிக்க வேண்டும். இடது பாதியில் முதல் பல் முன்னால் ஆரம்பித்து



கடைவாய் பற்கள் வரை 8 பற்கள் உள்ளன. வலது பாதியிலும் அதே போல் இருக்கும். முதல் இரு பற்களுக்கு அதே பக்க கையில் உள்ள ஆள்காட்டி விரலின் நுனியை அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். அடுத்த இரு பற்களுக்கு நடுவிரல் நுனியில் அழுத்த வேண்டும். கடைசி இரு கடைவாய் பற்களுக்கு சுண்டுவிரல் நுனியை அழுத்த வேண்டும். ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்கினால் உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

ஒரு போனஸ் குறிப்பு :

தலைமுடி உதிராமல் இருக்க, மேலும் வளர :

தலைமுடி உதிராமல் இருக்கவும், மேலும் நன்றாக வளரவும் இதில் ஓர் எளிய முறை உள்ளது. இரு கைகளின் நகங்களையும் ஒன்றோடொன்று பதியுமாறு வைத்துக் கொண்டு நகங்களுடன் நகங்கள் உராயுமாறு அசைக்க வேண்டும். இதுபோல் தினமும் ஓரிரு நிமிடங்கள் செய்தால் தலைமுடி வளர்வது அதிகரிக்கும். முடி உதிர்வது குறையும்.

— டாக்டர். ஜே. ஜெயலக்ஷ்மி


தொடரும்
நிழல்கள்



ஜோதிர்லதா கிரிஜா

"என்னங்க! நம்ம சாருஹாசன் தனக்கு என்ன சம்பளம்கிறதைப் பத்தித் தன்னோட கடிதத்துலே எதுவுமே எழுதல்லையே!"

தியாகராஜனும் அதைப் பற்றித்தான் யோசித்துக் கொண்டிருந்தார். எனவே, "நானும் அதைப் பத்தித்தான் யோசிச்சுக்கிட்டிருக்கேன், சங்கரி!" என்றார்.

"அமெரிக்காவில என்னமோ லட்சம் லட்சமாச் சம்பளம்கிறாங்களே!"

"ஆமா. ஆனா, அங்கே விலைவாசி அதிகம்."

"மாசா மாசம் அவன் நமக்குப் பணம் அனுப்புவான்தானே?"

"அப்படித்தான் நானும் நம்பிக்கிட்டிருக்கேன். இருபத்தாறு வயசிலே ஒரு தங்கை கலியாணத்துக்கு நிக்கிறதைப் பத்தின பொறுப்பு இருந்தா நிச்சயம் ஒரு கணிசமான தொகையையே அவன் அனுப்பணும். பார்க்கலாம்."

அமெரிக்காவின் ஒரு மிகப் பெரிய கம்பெனியில் பணிபுரியச் சென்று முதல் மாதச் சம்பளமும் வாங்கியிருந்த தங்கள் மகன் சாருஹாசன் பற்றிய நினைவு இருவரையும் ஆட்டி அலைக்கழித்துக் கொண்டிருந்தது. அவனுக்குச் சம்பளம் எவ்வளவு இருக்கும் என்கிற கேள்வி அவன் போன நாளிலிருந்தே இருவரையும் ஓர் ஆவலாதியில் ஆழ்த்தியிருந்தது. ஆனால் அவனோ தன் கடிதத்தில் அது பற்றி எதுவுமே சொல்லவில்லை. அவர்களுக்குப் பணம் அனுப்புவது பற்றிய குறிப்பே அதில் இல்லை.

"ஏங்க! அவன் நமக்குப் பணம் அனுப்புவான்தானே?"

"பின்னே? அவன் படிப்புக்காகக் கொஞ்சமாவா செலவு பண்ணியிருக்கிறோம்? கலியாணத்துக்குத் தங்கைக்காரி வேற ஒருத்தி காத்துக்கிட்டிருக்கிறப்போ அனுப்பாம இருப்பானா என்ன? ஒருக்கா, முதல் மாசத்துலே அவனுக்குச் செலவுகள் இருக்கும். நண்பர்களுக்கு விருந்து, வீட்டு வாடகை முன்பணம், அங்கே இருக்குறதுக்கு ஏத்த மாதிரி டிரெஸ் வாங்குறது. கொள்றதுன்னு!"

"சரி, அப்படியே இருக்கட்டும். அது பத்தி ஒரு வார்த்தை நமக்கு எழுத வேண்டியதுதானே? கூடப் பொறந்த தங்கச்சி மேல பாசம் இருந்தா, 'இந்த மாசம் ஒண்ணும் அனுப்ப முடியல்லே. வர்ற மாசத்துலேர்ந்து இவ்வளவு அனுப்பறேன்' அப்படின்னு எழுதலாமில்லே?"

தியாகராஜன் பதில் சொல்லவில்லை. அவரது சிந்தனை எங்கோ போய்விட்டது. 'கூடப் பொறந்த தங்கச்சி மேல பாசம்' என்று அவள் சொன்ன சொற்கள் அவருள் ஏதேதோ நினைவுகளைக் கிளர்த்தின.

"என்னங்க, ஒண்ணுமே சொல்லாம இருக்கீங்க?"

"ஆ...ங்?... ஆமாமா. ஒரு வார்த்தை அவன் எழுதியிருக்கலாம்தான்."

"நாம வேணா எழுதிக் கேக்கலாமா?"

"அது நல்லாயிருக்காது, சங்கரி. கொஞ்சம் பொறுமையா இரு. வர்ற மாசமும் அனுப்பலைன்னா அப்ப கேக்கலாம். எனக்கு அவன் மேல முழு நம்பிக்கை கிடையாது. அவன் ஒரு சுயநலக்காரன்தான். அவன் ஒண்ணுமே அனுப்பாமயே இருந்தாக் கூட நான் ஆச்சரியப்பட மாட்டேன்."

அடுத்த மாதம் அமெரிக்காவிலிருந்து அந்த வெடிகுண்டு சாருஹாசனின் கடித உருவில் வந்து சேர்ந்தது. சென்னையிலிருந்து கிளம்பும்போதே ஒரு திட்டத்துடன்

தான் அவன் சென்றிருந்தான் என்பதை அந்தக் கடிதம் தெரிவித்தது. தன்னுடன் கல்லூரியில் ஒன்றாய்ப் படித்த மல்லிகாவும் அமெரிக்காவில் மேற்படிப்புப் படித்துக் கொண்டிருப்பதாகவும் அவளைத் தான் மணம் செய்து கொண்டு விட்டதாகவும் கடிதம் கூறிய தகவலில் இருவரும் ஆடிப் போய் விட்டார்கள். அமெரிக்காவுக்குத் தம் மகனைப் பார்ப்பதற்காக ஆறு மாதங்களுக்கு முன் போயிருந்த தியாகராஜனின் நண்பர் சுரேசனின் பார்வையில் இருவரும் பட்டு விட்டதால்தான் அந்த உண்மையை அவன் கூறினான் என்பது பின்னர் அவர்கள் அறிந்த உண்மையாகும்!

தியாகராஜனைக் காட்டிலும் சங்கரிதான் அதிகமாய்க் கொதித்துப் போனாள். அவனுக்கு தான் காரசாரமாய் ஒரு கடிதம் எழுதப் போவதாய் அவள் சொன்னதும் அவர் பலமாய்ச் சிரித்தார்.

"அமெரிக்காவிலே அந்தப் பொண்ணு படிச்சுக்கிட்டிருக்கிறதா வேற சொல்றான். அவ படிப்புக்கும் இவன் செலவு பண்றானோ என்னவோ! அவனா அனுப்பினா அனுப்பட்டும். கேக்காதே. விடு."

"அதெப்படி விட முடியும்? கூடப் பிறந்த தங்கச்சி மேல ஒரு அண்ணனுக்கு அக்கறை இருக்கணுமா, வேண்டாமா? ஏதுடா, கஷ்டப்பட்டு நம்மளைப் படிக்க வெச்சிருக்காங்களே, நம்ம தங்கச்சி கலியாணத்துக்கு நாம உதவி பண்ணணும்கிற கரிசனம் துளியாவது இருக்கணுமா இல்லையா?"

சாருஹாசன் பணம் எதுவும் அனுப்பாமல் மூன்று மாதங்கள் கழிந்து விட்டன. அதற்கும் மேல் சங்கரியால் சும்மா இருக்க முடியவில்லை. அவன் பணம் அனுப்புவதாக இல்லை என்பது உள்ளுணர்வாய்ப் புரிந்து விட்டாலும், 'எழுதித்தான் பார்க்கலாமே' எனும் எண்ணம் அவளை ஆட்டி வைக்க, உடன் பிறந்த தங்கையின் பால் அவனுக்கு இருக்க வேண்டிய கடமையை ஞாபகப் படுத்தி அவள் அவனுக்கு எழுதினாள். நடந்து முடிந்து விட்ட திருமணத்தை ஏற்பது தவிர வேறு வழியில்லை என்பது அவளுக்குப் புரிந்தது. ஏற்காவிடில், அவள் கேட்ட பிறகு அவன் அனுப்பக்கூடிய பணம் கூட அனுப்பப்படாது போய்விடக்கூடும் என்கிற சாத்தியக் கூற்றால் அவள் பொறுமை காட்ட முடிவு செய்தாள்.

"நீ சொல்லியிருந்தா நாங்களே உன் கலியாணத்தை நடத்தி வெச்ச பிற்பாடு உன்னை அமெரிக்காவுக்கு அனுப்பி வெச்சிருப்போம். பொண்ணோட கூட ஃபோட்டோ அனுப்பு. அப்பா அம்மா இல்லாத பொண்ணுன்னு சொல்லியிருக்குதே. பரவால்லே. நடந்தது நடந்து போச்சு. இருக்கட்டும். உனக்கு என்ன சம்பளம்? நம்ம பையனுக்கு இருபத்தாறு வயசு ஆயிடுச்சு. அவனுக்கும் கல்யாணம் பண்ணணுமில்லே! மாசா மாசம் நீ ஒரு தொகையை எங்களுக்கு அனுப்பணும். உன்

அட்சய திருதியை அன்று செய்யப்படும் எந்த நல்ல காரியத்துக்கும், பன்மடங்கு பலன் அதிகம் என்பது எங்கள் குருவின் வாக்கு. அன்று காலை எழுந்ததிலிருந்து இரவு படுக்கப் போகும் வரை நடக்கையில், மீதி பணிகள் செய்கையில், இடைவிடாது மனதுக்குள் ராமநாம ஜெபம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும். எங்கள் குழுவில் உள்ள அத்தனை பேரும் தத்தம் சக்திக்கேற்றவாறு பசு மாட்டுக்கு அகத்திக்கீரை கட்டு வாங்கிக் கொடுப்போம். பசு மாட்டுக்கு உணவு கொடுப்பது என்பது சகல தேவர்களையும் அமரவைத்து உணவளிப்பதற்குச் சமானம்.

மீதி தான, தர்மங்கள் அவரவர் சக்திக்கேற்றவாறு செய்வோம். மாலையில் தவறாமல் ஏதேனும் ஓர் ஆலயம் செல்வோம். மற்றபடி நகை, துணிகள் வாங்குவது என்ற கொள்கை இல்லை.

பார்ப்பவரிடமெல்லாம் அலுவலகத்திலோ, வீதியிலோ நம் வார்த்தைக்கு மதிப்பிருப்பவரிடம் தவறாமல் பசு மாட்டுக்கு அகத்திக்கீரை வாங்கித் தரச் சொல்லி வற்புறுத்துவோம். பலன் சொன்னவுடனேயே, முன்வருபவர் அனேகம்.

- கமலா பார்த்தசாரதி.



INDIAN INSTITUTE OF CATERING TECHNOLOGY & HOTEL MANAGEMENT

(Recognised By The Government of TamilNadu)
No: 22, Shivaji Nagar, Near Membalam,
THANJAVUR - 1. Tamilnadu
Tel : (04362) 232567 / 278776 E. Mail : iicthm@hotmail.com.

ADMISSION NOTICE FOR 12th BATCH - 2004 - 2005

COURSES OFFERED		ELIGIBILITY
1. Combined Three Years Course in Hotel Management & CateringTechnology		10th Std / S.S.L.C / Matriculation (H.Sc / 10 + 2 Std. Preferable)
2. **B.Sc.,** Hotel Management and Catering Technology*	(3 years)	H.Sc/ +2
3. **M.Sc.,** Hotel Management and Catering Science*	(2 years)	Any Degree
4. **PGDCHM**- P.G.Dip. in Catering & Hotel Mgt*	(1 year)	Any Degree
5. One Year Craft Courses: a. Food & Beverage Production b. Food & Beverage Service c. House keeping d. Bakery & Confectionery		10th Std / S.S.L.C / Matriculation/+2
6. Front Office Operation	(1 Year)	H.Sc/ +2 / Matriculation

*(At our Bharath College Campus)

A Decade of Educational Excellence with Better Placement

NO DONATION! NO CAPITATION!! 100% PLACEMENT!!!

HOSTEL FACILITY AVAILABLE FOR MEN & WOMEN SEPARATELY

Prospectus and Application forms can be obtained by sending a Demand Draft of Rs. 100/- drawn in Favour of the DIRECTOR, IICTHM, Payable at THANJAVUR

Prof.N. GANESAN, M.Com., M.Phil., (Ph.D.,) Director

A JOB IN YOUR HAND JOIN IMMEDIATELY

BHARATH INSTITUTE OF FASHION TECHNOLOGY & DESIGN

(A unit of Bharath College of Science & Management)
(Affiliated to Bharathidasan University)
Near New Bus Stand, Trichy Road,
THANJAVUR - 5
Ph : 04362 - 227937, 228081, E.Mail : bharathcollege@hotmail.com. Website : bharathcollege.org

ADMISSION NOTICE 2004 - 2005

1. **B.Sc.,** - Fashion Technology and Costume Designing (3 years)
2. **B.Sc.,** - Interior Decoration and Designing* (3 years)
3. **P.G.** Diploma in Apparel and Fashion Technology (1 year)
4. Diploma in Fashion Technology (1 year)

Eligibility : U.G & Diploma; +2 / H.Sc, P.G : Any Degree *Subject to Affiliation

1.State of the art Infrastructure 2. Strong placement cell for constant interaction with the garment industry to help the students in securing good jobs in the industry. 3. Well constructed separate labs for Garment construction and pattern sampling. 4 U.S. Based Tukatech software for computer aided designing for garments. 5. Highly talented faculty members. 6. Well equipped Library. 7.Industrial Training to the students at the end of every semester in reputed Garment Industries at BANGALORE, CHENNAI,COIMBATORE, TIRUPUR & NEW DELHI.

NO DONATION NO CAPITATION SPOT ADMISSION

Prospectus and application Forms Rs. 50/- by cash or by DD Of Rs. 75/- drawn in favour Of BHARATH COLLEGE OF SCIENCE AND MANAGEMENT Payable at THANJAVUR.

Prof.N. GANESAN, M.Com., M.Phil., (Ph.D.,)
Secretary

Fashion - Designs Life Style. Fashion Designing Course will make style Life career.

தங்கைக்குக் கலியாணம் பண்ணி வைக்க வேண்டிய கடமை உனக்கு இருக்கு. அமெரிக்காவிலே ரொம்ப நல்ல சம்பளம்னு கேள்விப்பட்டறோம். அதனால மாசா மாசம் நீ சில ஆயிரங்களாவது அனுப்பினாத்தான் பவானியோட கலியாணத்தை நடத்த முடியும். இங்கே வரதட்சிணை ரேட்டு நாளுக்கு நாள் அதிகமாயிட்டிருக்கு. அந்தச் சிக்கல்னாலதான் பவானிக்கு இன்னும் கலியாணம் பண்ண முடியல்லேங்கிற விஷயமும் உனக்குத் தெரியும். இதுக்கு மேலே உன்னோட கடமையை நான் ஞாபகப்படுத்தத் தேவையில்லைன்னுதான் நினைக்கிறேன். உன்னை நிறையப் படிக்க வெச்சதுனாலதான் நீ இந்த நல்ல நிலைமைக்கு வந்தேங்கிறதை மறக்காதே..."

மனைவியின் கடிதத்தைப் படித்தபின் ஒரு மர்மப் புன்சிரிப்புடன் தியாகராஜன் அதை அவளிடம் திருப்பிக் கொடுத்தார்.

"என்ன சிரிப்பு மொகத்துலே! 'வக்கணையா எழுதியிருக்குறாளே இவ'ன்னு தானே சிரிக்கிறீங்க?"

தமது புன்னகையில் பொதிந்திருந்த மர்மத்தை உடனே வெளிப்படுத்த அவர் விரும்பவில்லை. அதனால், 'ஆமாம்' என்கிற பாவனையில் தலையை ஆட்டி வைத்தார்.

"சரி. ஒரு கவர்லே போட்டு விலாசம் எழுதுங்க. பெட்டியில் போட்டுட்டு வர்றேன்."

ஒரு மாதம் கழித்து அவனிடமிருந்து பதில் வந்தது.

'அம்மாவுக்கும் அப்பாவுக்கும் சாரு ஹாசன் எழுதியது. கடிதம் அம்மா எழுதியதானாலும் அப்பாவின் சம்மதத்துடன் தான் அது எழுதப்பட்டுள்ளது என்று நம்புகிறேன். என் விலாசம் அப்பாவின் கையெழுத்தில் இருப்பதால். நிறையப் படிக்க வைத்ததால்தான் நான் நல்ல நிலைமைக்கு வந்ததாக எழுதியிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் படிக்க வைத்தாலும், கஷ்டப்பட்டுப் பொறுப்புடன் நன்றாய்ப் படித்தது நான்தானே? என்னுடைய உழைப்புக்குக் கிடைத்த பயன் அது. பெற்ற மகனைப் படிக்க வைப்பது ஒரு பெரிய விஷயமா என்ன? என்னமோ, ஊர் உலகத்தில் இல்லாத அதிசயம் போல் சொல்லிக் காட்டியிருக்கிறீர்களே? அது உங்கள் கடமை.

பெற்றோர் இல்லாமற் போனால்தான் ஓர்

அண்ணனுக்குத் தங்கைக்குத் திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டிய கடமை உண்டு. நீங்கள் இருவரும் இருக்கும்போது அது என் கடமை என்று எந்த அடிப்படையில் சொல்லுகிறீர்கள்?

இங்கே என் மனைவி படித்துக் கொண்டு தான் இருக்கிறாள். வேலையில் இல்லை. எனவே என் ஒருவனுடைய சம்பாத்தியம் தான். அவளுக்கு யாரும் ஆதரவு இல்லை யென்பதால் அவளது படிப்புக்கு நான்தான் செலவு செய்து கொண்டிருக்கிறேன். இங்கே அமெரிக்காவில் இரண்டு பேர் சம்பாதித் தால்தான் பணமெல்லாம் அனுப்ப முடியும். அதற்குள் குழந்தை, குட்டி என்று குடும்பம் பெருகினால் அதுவும் முடியாது. எனவே என் மனைவிக்கு வேலை கிடைத்ததும் நான் பணம் அனுப்புவேன் என்று நம்பி, என் னைப் பின்னொரு நாளில் குற்றம் சொல்ல வேண்டாம்.

நீ சொல்லியிருந்தால் 'நாங்களே உன் கலியாணத்தை நடத்தி வெச்ச பிற்பாடு உன்னை அமெரிக்காவுக்கு அனுப்பி வெச் சிருப்போம்' என்று நீங்கள் சொல்லுவது பச்சைப் பொய். எனக்கு உங்களைத் தெரி யாதா என்ன?

உங்கள் கடிதத்தின் தொனி அன்பாக இல்லை. அன்பு என்பது கொடுத்து வாங்கு வது. அறியவும்.

இப்படிக்கு,
சாருஹாசன்.

கடிதத்தைப் படித்து முடித்த சங்கரி விக்கி விக்கி அழலானாள். தியாகராஜனுக் கும் அதிர்ச்சியாக இருப்பினும், அவர் அவளைச் சமாதானப்படுத்த முயலவில்லை. எதிர்பார்த்த அதிர்ச்சியொன்றை எதிர் கொண்ட விவேகி போல் அசைவற்றும், எந்த உணர்ச்சியையும் முகத்தில் காட்டாதவ ராகவும் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தார்.

"பாத்திங்களாங்க! 'அன்புள்ள அப்பா அம்மாவுக்கு'ன்னும் எழுதல்லே. 'அன்புள்ள சாருஹாசன்'னும் எழுதல்லே. என்ன அநியாயம்ங்க இது! அவனா கஷ்டப்பட்டுப் படிச்சதுக்கு அவனுக்கு நல்ல வேலை கிடைச்சிருக்காம்! படிக்க வைக்க வேண்டி யது நம்ம கடமையாம்! ஆனா தங்கச்சியைப் பொறுத்தவரையிலே அவனுக்குன்னு எந்தக் கடமையும் கிடையாதாம்! நாம ரெண்டு பேரும் குத்துக்கல்லா உசிரோட இருக்கிறது னாலே அது தன்னோட கடமை இல்

லேன்னு சொல்லாம சொல்லிட்டான்! என்ன நன்றிகெட்ட தனம் பார்த்தீங்களா! கூடப் பொறந்தவ மேலே துளியாச்சும் அவனுக்குப் பாசம் இருக்குதா, பாத்தீங்களா?

தியாகராஜன் புன்னகை புரிந்தார். அவன் சாருஹாசனுக்கு எழுதிய கடிதத்தைப் படித்துப் பார்த்தபின் அவளிடம் அதைத் திருப்பிக் கொடுத்த போது புரிந்த அதே மர்மப் புன்னகை.

கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு தலை உயர்த்திய சங்கரி தன் கணவரின் முகத்துப் புன்சிரிப்பைப் பார்த்துத் திகைத்தாள்.

''எதுக்குங்க சிரிச்சுக்குறீங்க? நான் அவனுக்கு எழுதின கடுதாசியைப் படிச்ச அன்னைக்கும் இதே மாதிரிதான் சிரிச்சுக் கிட்டீங்க!''

"பரவாயில்லே! நீ ரொம்பவே கெட்டிக் காரிதான். கரெக்டா அதே மாதிரி சிரிப் புன்னு கண்டுபிடிச்சுட்டே! கொஞ்சம் பழைய விஷயங்களைப் பத்தி யோசிச்சுப் பாத்தியானா, நான் எதுக்குச் சிரிச்சேன்கிற தையும் கண்டுபிடிச்சுடுவே! யோசி!"

"என்னங்க சொல்றீங்க?"

"சங்கரி! கூடப் பொறந்தவங்க மேல ஒருத்தருக்கு இருக்க வேண்டிய பாசத்தைப் பத்தி நீ பேசறே. அவங்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமையைப் பத்தியும் நீ உன் மகனுக்கு உபதேசிக்கிறே! அதுக்குக் கொஞ்ச மாச்சும் உனக்குத் தகுதி உண்டா? அன் னைக்கு என் தம்பி பாபுவை என்ன பாடு படுத்தி வெச்சே நீ? வருஷா வருஷம் பாஸ் பண்ணிக்கிட்டிருந்த அவன் ஒம்பதாம் வகுப்பிலே ஃபெயிலானப்ப, மறுபடியும் தொடர்ந்து படிக்க அவனை விட்டியா? என்ன திட்டுத் திட்டினே? நான் எவ்வளவு கெஞ்சினேன்!

"சங்கரி! அவன் ரோசக்காரன். ஏதாவது ஏடாகூடமாப் பண்ணிக்கிடுவான் திட் டாதே"ன்னு தலை தலையா அடிச்சுக்கிட் டேனே! கேட்டியா? கேட்டியாடி? ஒரு அண்ணனுக்குத் தம்பி மேல இருக்கக்கூடிய பாசத்தை அன்னைக்கு நீ கொஞ்சங்கூடப் புரிஞ்சுக்கல்லே. அது மட்டுமா? ஒரு அண்ண னுக்கு இருக்க வேண்டிய கடமையைப் பத்தி நான் எவ்வளவோ எடுத்துச் சொல்லியும் நீ ஒப்புக் கொள்ளல்லே.

ஆனா இப்ப? உன் மகனுக்கு அவனோட தங்கச்சி மேல இருக்க வேண்டிய பாசத்தைப் பத்திப் பெரிசாப் பேச வந்துட்டே! எனக்கு என் தம்பி மேல இருக்கக் கூடாத பாசமும் கடமை உணர்ச்சியும் உன் மகனுக்கு மட்டும் அவனோட தங்கச்சி மேல இருக்கணுமா? இதையெல்லாம் நினைச்சுத்தான் உன்னோட கடுதாசியைப் படிச்சுட்டு சிரிச்சேன்.

என் தம்பி பாபு - ரோசப்பட்டுப் பன் னண்டு வயசிலே ஓடிப் போனவன் - இப்ப எங்கே இருக்கானோ? எப்படிப் பிழைக் கிறானோ? இருக்கானோ இல்லாட்டி, இல் லவே இல்லையோ! என்னை நம்பி அவனை எங்கிட்ட விட்டுட்டுச் செத்துப் போன எங்க அம்மா உன்னை மன்னிச்சிருப்பாங்களா? அந்தப் பாவம்தான் இப்ப நம்மளைத் துரத் துது. நாம் செய்யிற பாவங்கள்லாம் நம்ம ளோட நிழல் மாதிரி, நம்ம கூடவே வரும்!'' என்ற தியாகராஜன் தம்பி பாபுவின் நினைப் பில் கண்களின் ஈரத்தைத் துடைத்துக் கொண்டார்.

சங்கரி வாயடைத்துப் போனாள்.

திடீர் விருந்தாளிகளுக்கு ஸ்நாக்ஸ் செய்ய வேண்டுமா? இட்லி அல்லது தோசை மாவில் கொஞ்சம் கடலை மாவு சேர்த்து, பொடியாக நறுக் கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, புதினா, கொத்துமல்லி, இதில் எது இருந்தாலும் சேர்த்துப் பிசைந்து, போண்டாவாகவோ, வடை யாகவோ எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுத் தால் சுவையான சிற்றுண்டி ரெடி. வீட்டில் பிரெட் இருந்தால், ஒரு ஸ்லைஸை நான்கு முக்கோணத் துண்டுகளாக வெட்டி, இந்த போண்டா மாவில் முக்கி பஜ்ஜி போலவும் பொரிக்கலாம். தொட்டுக் கொள்ள தக்காளி சாஸ் போதும்.

- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.




மாடுலர் கிச்சன்னா
விலை எக்கச்சக்கம்னு
யார் சொன்னது ?
ரூ. 12,350/- முதல்
வசதிக்கு ஏற்ற விலையிலே,
தேவைக்கேற்றவாறு
கிச்சன் அமைப்புகளை
செய்து கொள்ளலாம்.
• எமது நிபுணர்கள் உங்கள் இல்லத்திற்கு வந்து, இலவசமாக உங்களது சமையலறைக்கு ஏற்றவாறு அமைப்புகளை சிபாரிசு செய்வார்கள்.
• ஒரே சமயத்தில் மொத்தப் பணத்தையும் செலவழிக்காமல், பகுதி பகுதியாகவும் அமைப்புகளை செய்துக் கொள்ளலாம்.
• பழைய கிச்சன்களையும் புதுப்பித்து தருகிறோம்.
• எமது ஷோரூம்களில் பலவித கிச்சன்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் தரத்தையும், நேர்த்தியான அமைப்பையும் நேரில் கண்டு அறியலாம்.
நீங்கள் தமிழ்நாட்டில் எங்கிருந்தாலும் :
• இலவச ஆலோசனை • இலவச டெலிவரி
• இலவச Installation
• Water and Scratch-resistant European raw materials
• Corrosion-resistant German Hardware
• Manufactured with German Machines in Chennai
• Prompt and efficient after-sales service
For details Call our Modular Kitchen Division
044-5204 0047
ஜெயபாரதம் பர்னிச்சர் & அப்லயன்ஸஸ் ப்ரைவேட் லிமிடெட்
(பைலட் தியேட்டர் எதிரில்) ✆ : 28131384, 28132403
(மலர் மருத்துவமனை அருகில்) ✆ : 24405120, 5211 7857
✆ : 23713493, 5203 3202
(அண்ணா நகர் கிளப் அருகில்) ✆ : 26223377, 5210 3996
✆ : 5204 9661 / 62
JFA
We also undertake all types of interior woodwork
JFA - 355

✉ நியூஸ் சாலட்' பகுதியில் வந்துள்ள பதினேழு செய்திகளும் மகிழ்ச்சியைத் தந்ததால் இந்த மாதம் 'சாலட்' பகுதி சாக்லேட் ஆகி விட்டது! இம்மாதிரி ஸ்வீட் செலக்ஷனே... 'சாலட்' செக்ஷனாகத் தொடரட்டும்!
திசையன்விளை, ஆர்.ஜி. கல்யாணி.

✉ இந்தக் கால டீன்-ஏஜ் பெண்களின் நடைமுறை வாழ்க்கை ஸ்டைலை, 'புரிதல்' என்ற சிறுகதை மூலமாக அழகாகச் சொல்லியிருந்தார், அதை எழுதிய பெண்மணி. (உமா குமார்). ஆனால், ஆறு பக்கக் கதையில், "மூதேவி", "தறுதலை" "சனியனே" என்பது போன்ற அமங்கல வார்த்தைப் பிரயோகங்களை தவிர்த்திருக்கலாமே! கோபமாகப் பேச வேண்டிய இடத்தில் இதுபோன்ற வார்த்தைகளுக்கு பதில், நாகரிகமான பல வார்த்தைகளில் எதையாவது பயன்படுத்தி இருக்கக் கூடாதா, என்ன?
சென்னை - 30, கே. தெய்வசிகாமணி.

✉ அக்கால மகளிர் அணிந்திருந்த நகைகளின் பட்டியலை வெளியிட்டு (அதுவும் படம் வரைந்து பாகங்களைக் குறிப்பது போல) உண்மையிலேயே வாசக சகோதரிகளை ஏக்கப் பெருமூச்சுகளை டெலிவரி செய்ய வைத்து விட்டீர்களே!
நெய்வேலி, க. இந்துமதி.

✉ 'மலச்சிக்கலுக்கும் தீர்வு காணலாம்' என்ற தலைப்பில் டாக்டர். ஜே. ஜெயலக்ஷ்மி எழுதிய கட்டுரை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. முற்பகுதியில் உடல்நலத்தை அலட்சியம் செய்து சம்பாதிக்கும் பணம் பிற்பகுதியில் சீராக்குவதற்கு செலவழிக்கிறோம் என்ற செய்தி முற்றிலும் உண்மை.
தாத்தையங்கார் பேட்டை, எஸ். மோகனா.

✉ ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் வாங்கணும் என குழந்தைகளை நிர்பந்தித்தால் படிப்பில் ஆர்வத்திற்குப் பதில் பயத்தையே உண்டாகும் என்பதை பெற்றோர்கள் உணர வேண்டும். 'நர்ஸரியிலேயே முதல் மதிப்பெண் வாங்கணும்' கட்டுரை சரியான சமயத்தில் வெளிவந்துள்ளது!
பொன்மலை, ஹிமயா.

✉ மீனாட்சி அம்மாளின், "சமையல் ரகசியம் அறியலாமா!" நிஜமாகவே சூப்பர்ப். எளிய நடையில், பேச்சுத் தமிழில் எழுதிய குறிப்புகள் அபாரம். துளிக்கூட வியாபார நோக்கமின்றி தன் வீட்டுப் பெண்களுக்கு விளக்கிச் சொல்லும் நேர்த்திதான் அதில் தெரிகிறது. குறிப்பாக ஒன்றை நாம் கவனிக்க வேண்டும். இக்கால சமையல் வல்லுநர்கள் பொதுவாக எழுதும் குறிப்புகளில் உப்பு - தேவையான அளவு என்று எழுதுவார்கள். (விதிவிலக்குகள் இருக்கலாம்) ஆனால் திருமதி. மீனாட்சி அம்மாள் ஒவ்வொன்றிற்கும் உப்பின் அளவை எழுதியிருப்பதைப் பார்க்கும் போது அவருடைய மேதமை புரிகிறது.
குரோம்பேட்டை, திலகா கிருஷ்ணன்.

✉ ஆசிரியரின், 'சில வார்த்தைகள்' படித்தேன். 'சோனியா காந்தி அந்நிய நாட்டவர், அவர் பிரதமர் பதவியில் அமரக் கூடாது. இந்தியரே இந்திய நாட்டினை ஆள வேண்டும்' என்று தேர்தலில் பிரசாரம் செய்தவர்களின் கூப்பாட்டினை அலட்சியப்படுத்திய மக்கள், சோனியா காந்தியை வெற்றிபெறச் செய்தனர். முறைப்படி அளித்த தீர்ப்பினை ஏற்காது, 'சோனியா பிரதமராக வந்தால் வெள்ளைச் சேலையுடுத்தி, தலையை மழித்துக் கொண்டு தரையில் படுக்கப் போகிறேன்' என்று கீழ்த்தரமாகப் பேசிய சுஷ்மா சுவராஜை கண்டிக்காது, இந்த கீழ்த்தர பேச்சினை சுட்டிக்காட்டியவரை மட்டும் கண்டிப்பது நியாயமா?
ஊரப்பாக்கம், க. தமிழ்மலர்.

சாலட் சாக்லேட்டாக இனித்தது!

✉ எந்த ஒரு இந்தியப் பெண்மணியும் திருமதி சுஷ்மா ஸ்வராஜ் கூறிய கோலத்தை தன் எதிரிக்குக் கூட வரக் கூடாது என்றுதான் கருதுவாள். அவரின் அறிவிப்பில் உள்ள வலியை உணராமல் கீழ்த்தரமாகத்தான் விமர்சித்தார்கள். தங்களின் 'இனியாவது' படித்த பிறகுதான் என்னுள் இந்த வலியும் குறைந்தது.
சென்னை - 6, மீனா.

✉ 'ஆற்றங்கரையில் ஓர் அற்புத நிலையம்' கட்டுரையில் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ள புகைப்பட நபர் டாக்டர் மேனன் அல்ல. டாக்டர் ராம்பிரசாத். வாசகர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க மருத்துவமனையின் முகவரி : Central Research Institute (Ayurveda) (Central Council for Research in Ayurveda & Siddha) Dept. of AYUSH, Ministry of Health and Family Welfare, Govt. of India, P.O. Cheruthuruthy, Thrissur Dist., Kerala - 679 531.
பானுமதி, கேரளா.

அட்டை வண்ணப்படம் : சங்கர் சத்யமூர்த்தி



• லதா பாஸ்கரன்

பொருள் :
பார்ட்டி அசத்தல்

முதல் பரிசு :
சௌபாக்யா வழங்கும்
கிரைண்டர்

சாண்ட்விட்ச் ஹவுஸ்



தேவையான பொருட்கள் :

சாண்ட்விட்ச் பிரெட் - 1 பாக்கெட்,
சால்டட் பட்டர் - தேவைக்கேற்ப,
2 விதமான ஜாம் - தேவைக்கேற்ப,
தக்காளி சாஸ் - தேவைக்கேற்ப,
வெங்காயத் தாள் - 1 கட்டு,
பெரிய சைஸ் காரட் - 1,
பீட்ரூட் - 1,
பெரிய டிரே அலங்கரிக்க.



இம்மாத இல்லத்தரசி

செய்முறை :

பிரெட் 8 ஸ்லைஸ் எடுத்துக் கொண்டு அதில் 4 ஜோடி ஆக, ஒவ்வொன்றிலும் 1 வெரைட்டி ஜாம், ஒன்றில் சாஸ், ஒன்றில் சர்க்கரையுடன் கூடிய வெண்ணெய் என்று தடவி டைட்டாக ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்கவும். பின்பு கத்தியால் நடுவில், இரு பக்கங்களிலும் ஒரே மாதிரியான செவ்வக வடிவம் வருமாறு வெட்டவும். இதை ஒரு டிரேயில் நடுவில் வைக்கவும்.

இன்னொரு 8 ஸ்லைஸ் பிரெட்டையும் இதே போல் ஜாம், வெண்ணெய், சாஸ் தடவி நடுவில், இரு பக்கங்களிலும் முக்கோண வடிவம் வருவது போல் குறுக்காக வெட்டவும். இதை முன்பு வைத்த செவ்வக வடிவின் மேல் பாகத்தில் நன்றாக வெண்ணெய் தடவிய

பின், முக்கோண கூம்பு மேல்நோக்கி வீட்டின் கூரை போல் இருக்குமாறு வைக்கவும். இப்போது பிரெட் ஹவுஸ் தயார். காரட்டை மத்தியில் கட் செய்து வீட்டின் கதவு போல் ▥ வெட்டி டூத் பிக் கொண்டு செருகவும். பீட்ரூட்டை ஜன்னல் போல் கட் செய்து செருகவும். வெங்காயத் தாளை (பச்சை நிறத் தாளை மட்டும்) சிறியதாக நறுக்கி வீட்டைச் சுற்றிலும் பரப்பவும். இது பச்சைப் புல்வெளி போல் காட்சி தரும்.

பின்னர் இரு பிரெட் ஸ்லைஸ்களை ஒரு வட்ட வடிவக் கிண்ணம் (அ) கட்டோரி கொண்டு ரவுண்டாகக் கட் செய்து கொள்ளவும். இதன் மேல் தக்காளி சாஸ் கொண்டு ☺ கண்கள் மற்றும் வாய் போல் வரையவும். சிறிது பீட்ரூட்டைத் துருவி தலைமுடி போல் வைக்கவும். சிறுவர்களின் பிறந்த நாள் பார்ட்டியில் இதைப் போல் வைத்தால் சாண்ட்விட்ச் ஹவுஸ் பஞ்சாகப் பறந்து விடும். இதே பெரியவர்களின் பார்ட்டிகளில் ஜாம், சாஸை உபயோகிக்காமல், வெறும் வெண்ணெயில் ஹவுஸ் செய்து பின் சைட் டிஷ்ஷாக பக்கத்தில் சோலே, ராஜ்மா, புத்தம் புதிதாக வெட்டிய காய்கறிகள் போன்றவற்றை வைக்கலாம்.

- டாக்டர். கே. லதா பாஸ்கரன்,
ஹைதராபாத்.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-



கலர்ஃபுல் கப் அண்ட் சாஸர்

கப்புகளுக்கு :
பீட்ரூட் - 2,
கேரட் - 3,
அஸ்கா - 300 கிராம்,
நெய் - 2 மேசைக்கரண்டி
மைதா மாவு - ¼ கிலோ.

சாசருக்கு :
மைதா மாவு - ¼ கிலோ,

முந்திரி - 20,
பாதாம் எஸன்ஸ் - கொஞ்சம்,
நெய் - 2 மேசைக்கரண்டி,
அஸ்கா - ¼ கிலோ.

அலங்கரிப்பதற்கு : செரீஸ்

செய்முறை :

முதலில் பீட்ரூட்டின் தோலைச் சீவிய பிறகு காரட் சீவலினால் சீவி வைக்கவும். காரட்டையும் இதே போல் துருவி தனியாக வைக்கவும். இரண்டையும் தனித்தனியாக வேகவைத்து, தனித்தனியாக மசிக்கவும். வாணலியில் நெய் (டால்டாவை) ஊற்றிக் காய்ந்ததும் மைதாவை வாசனை வரும் வரை வறுத்து எடுக்கவும். அஸ்கா மூழ்கும் வரை ஜலம் வைத்து அஸ்காவை கரைய விடவும். பிறகு மைதாவைப் போட்டுக் கிளறி இறக்கவும்.

மைதா அஸ்காவை இறுகும் வரை ஆறவிடவும். பிறகு இரு பாகமாகப் பிரிக்கவும். ஒரு பாகத்தில் பீட்ரூட் மசியலைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். மறு பாகத்தில் காரட் மசியலைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் கலவைகளைத் தனித்தனியாகப் பிசைந்து வைக்கவும். பிறகு பீட்ரூட் கலவையைப் பெரிய நெல்லியளவு உருட்டி வைக்கவும். காரட் கலவையையும் உருட்டி வைக்கவும். உருட்டியவைகளை நன்றாக அழுத்தி பீங்கான் கப்புகள் போலச் செய்து வைக்கவும். அல்லது சிறிய சிறிய கிண்ணங்களின் மேல் வைத்து அழுத்தி கப்புகள் போலச் செய்து வைக்கவும்.

இரண்டாவதாக மைதா மாவை முன் கூறியபடி நெய்யில் வறுத்து எடுத்து வைக்கவும். முந்திரியை நைசாக அரைத்து மாவில் சேர்க்கவும். அஸ்காவை கரைய விட்டு மாவைச் சேர்த்து கலந்து இறக்கவும். பாதாம் எஸன்ஸை விட்டுக் கலக்கவும். நன்கு ஆறவிடவும்.

ஆறியபின் சிறிய சிறிய வடைகள் போலத் தட்டி அழகிய தட்டில் வைக்கவும். ஒவ்வொரு வடையின் மீதும் ஒவ்வொரு கப்புகளை வைக்கவும். கப்புக்குள் தேனில் ஊறிய செரி ஒன்றைப் போடவும். கப் அண்ட் சாசர் ரெடி. அதைச் சுற்றி கலர்

தேங்காய்ப் பூ துருவலால் அலங்கரிக்கவும். பார்ட்டிகளில் வைத்து (அலங்கரித்து) அசத்தலாம்.

- ஜெயலக்ஷ்மி ராஜகோபால்,
கோவை.



• சுந்தரா வாசுதேவன்

மூன்றாம் பரிசு
ரூ. 200/-

ஸ்டீம்ட் காப்பி சாக்லேட் புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 1 கப்,
புளிப்பில்லாத தயிர் - 1 கப்,
பொடி செய்த சர்க்கரை - 1 கப்,
கோகோ பவுடர் (டிரிங்கிங் சாக்லேட்) - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
இன்ஸ்டன்ட் காபி பவுடர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - ½ கப்,
காட்பரீஸ் சாக்லேட் பார் - 40 கிராம்,
வெனிலா எஸன்ஸ் - ½ டீஸ்பூன்,
பேகிங் பௌடர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

ஒரு கேக் டின் அல்லது பிரஷர் குக்கர் பாத்திரத்தில், நன்றாக உருகிய நெய் விட்டு எல்லாப் பக்கங்களும் படும்படியாகத் தடவி, மைதாவையும் தூவி டஸ்ட் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. மைதா, பேகிங் பவுடர், கோகோ பவுடர் உப்பு சேர்த்து சலித்துக் கொள்ளவும்.

3. வெண்ணெயில் சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும்.

4. தயிரில் காப்பித் தூள் சேர்த்துக் கலக்கி வெண்ணெய், சர்க்கரைக் கலவையில் சேர்க்கவும்.

5. வெனிலா எஸென்ஸையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

6. இதில் மைதா கலவையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்து, அடிக்காமல் மடிப்பது போல் கலக்கவும்.

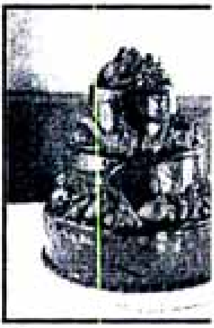
7. காட்பரி சாக்லேட்டை துருவிக் கொண்டு மைதா தயிர் கலவையில் சேர்த்து, ரொம்ப அடிக்காமல் 'ப்ளென்ட்' செய்யவும்.

8. கடைசியாக நெய் தடவிய டின்னில் கொட்டி அலுமினியம் ஃபாயினால் நன்றாக டைட்டாக மூடி, சிறிய தீயில் அரை மணி நேரம் ஆவியில் வேகவிடவும். (காஞ்சிபுரம் இட்லி போல்). அரை மணிக்குப் பிறகு ஒரு குச்சியை புட்டிங் உள்ளே நுழைத்துப் பார்த்தால், ஒட்டிக் கொள்ளாமல் வரும். தீயில் இருந்து இறக்கி ஆற விடவும். இதில் இரண்டு ஸ்கூப் வெனிலா ஐஸ்கிரீமுடன் பரிமாறவும்.

- சுந்தரா வாசுதேவன்,
சித்தூர்.

ஆறுதல் பரிசு
ரூ. 100/-

பிரட் ட்விசர்



தேவையான பொருட்கள் :

பெருஞ்சீரகம் - 2 ஸ்பூன்,
லவங்கம் - 2,
பச்சை மிளகாய் - 3,
வெங்காயம் (பெரியது) - 2,
புதினா இலை - கொஞ்சம்,
கொத்துமல்லித் தழை - கொஞ்சமாக,
குடைமிளகாய் - பெரியது 1,
தக்காளி - 2,
மு. பருப்பு - 10 கிராம்,
உலர்ந்த திராட்சை - 10 கிராம்,
தயிர் - 2 கப்,
பிரட் - பெரிய பாக்கெட் 1,
நெய் - 3 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

முதலில் பெருஞ்சீரகம், லவங்கம், மிளகாய், வெங்காயம் 1, புதினா, தக்காளி 1 இவற்றை அதிகம் தண்ணீர் சேர்க்காமல் நன்றாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

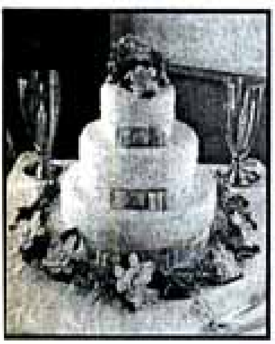
2. பின்பு, வெங்காயம் இன்னொரு தக்காளி, குடமிளகாய், இவற்றைப் பொடியாக அரிந்து அவற்றை வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்பு வாணலியில் கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு, அரைத்த விழுதை நன்றாக வதக்கி அவற்றை தனியே எடுத்து வைக்கவும்.

பின்பு, நெய் விட்டு முந்திரி, திராட்சையை சிவக்க வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். கொத்துமல்லித் தழையைப் பொடியாக அரிந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்னர், பிரட்டை எடுத்து வதக்கிய விழுதை ஸ்பூனால் சீராகப் பரப்பி அதன் மேல் இன்னொரு பிரட்டை வைத்து டோஸ்டரில் நன்றாக டோஸ்ட் பண்ணவும். எல்லா பிரட்டையும் டோஸ்ட் செய்தபின் அவற்றை தட்டில் சீராகப் பரப்பி ஒரு பிரட் ஸ்லைஸை நான்காகக் கட் பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர் நாம் வதக்கி வைத்திருந்த வெங்காயம், தக்காளிக் கலவையைப் பரவலாகத் தூவி, ஒரு ஸ்பூனால் தயிரை பிரட்டின் மேல் வைத்து பரப்பி அதன் பின் கொத்துமல்லித் தழையைத் தூவி, அதற்கு மேல் திராட்சை, முந்திரியைப் பரப்ப வேண்டும். பார்ட்டியின் போது இதனை டிபன் தட்டில் எடுத்து வைத்துக் கொடுக்கலாம். தயிரில் சிறிது நேரம் ஊறும் போது இன்னும் ருசியாக இருக்கும்.

- சி. முத்து, சென்னை - 116.



ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

கேக் – 2004

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி - 3 கப்,
முழு உளுத்தம் பருப்பு - 1 கப்.
பொடித்த சர்க்கரை - 4 கப்,
சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை,
ஆப்பிள் - 1,
கஸ்டர்டு பவுடர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - ½ கப்,
எஸன்ஸ் (ஆப்பிள்) - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கேசரி பவுடர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
செர்ரி, ஜெம்ஸ் நீர் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

பார்ட்டிக்கு முன் தினமே அரிசியையும், உளுத்தம் பருப்பையும் அலசி, நீர் விட்டு 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பின் மீதமுள்ள நீரை வடிகட்டி நைசாக இட்லி மாவு பதத்தை விட சற்றுக் கெட்டியாக அரைத்து, பின் சமையல் சோடா போட்டுக் கலக்கி வைத்து விடவும். (மாவு பொங்கி விட்டால் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விடலாம்).

மறுநாள் பார்ட்டிக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக கஸ்டர்டு பவுடரில் காய்ச்சி ஆறின பாலைச் சிறிது சிறிதாக விட்டு கட்டியாகாமல் நைசாகக் கரைக்கவும்

நன்றாகக் கரைத்த கரைசலை அடுப்பில் சிம்மில் வைத்து சற்றுக் கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். கெட்டியானவுடன் அடுப்பில் இருந்து எடுத்து ஆறவைக்கவும். அதற்குள் ஆப்பிளை தோல் நீக்கி நன்றாகத் துருவிக் கொள்ளவும். கேசரிப் பவுடர், பொடித்த சர்க்கரை, எஸன்ஸ், கஸ்டர்டு கரைசல், துருவிய ஆப்பிள் அனைத்தையும் மாவில் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். ஒரு அகன்ட பாத்திரத்தில் நெய்யைத் தடவி இந்த மாவு கலவையைப் பரப்பி வைக்கவும். (பாத்திரம் முழுவதுமாகப் போடாமல் பாத்திரத்திற்கு முக்கால் பாகமாகப் போட வேண்டும்). தட்டால் மூடி, பாத்திரத்தை குக்கரில் வைக்கவும். வெயிட் போட வேண்டாம்.

நன்றாக ஆவி வந்ததும் அடுப்பை சிம்மில் ஐந்து நிமிடம் வைத்து அணைத்து விடவும். நன்றாக ஆறியவுடன் திறந்தால் 'உப்பிய' கேக் ரெடி. கேக் மேல் செர்ரி மற்றும் ஜெம்ஸ் வைத்து அலங்காரம் செய்து வைக்கலாம். அழகாக இந்த கேக்கை கட் செய்து கொடுத்தால் பெரியவர் முதல் சிறியவர் வரை விரும்பி உண்பர்.

- ஜி. ஜெயஸ்ரீ, சென்னை - 33.

கேன்ஸர் நோயாளிகள்

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை



Dr. K. Sri. Sridar

குருபாலா கிளினிக்கின் சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை

மீண்டும் மகிழ்ச்சியை
உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.

எனக்கு Rectum Cancer காரணமாக 08-04-04ல் தங்களை சந்தித்து சிகிச்சை துவங்கினேன். மருந்துகள் எடுத்து நாலாவது நாளே என் வயிற்றில் சிறு குடலில் இருந்த அடைப்பு நீங்கிவிட்டது. வலியோ, உபாதையோ இல்லை. தங்களது சிகிச்சையின் மேல் அளவற்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்டுவிட்டது. உங்களை சந்திக்கும் முன்பு இருந்த களைப்பு இல்லை. உடலில் தெம்பு ஏற்படுகிறது. நன்றி

- கே. எஸ். விஸ்வநாதன்
கொடுவாயூர், பாலக்காடு, கேரளா

எனது தாயாருக்கு லிவர் கேன்சர், டாக்டர்கள் கைவிட்ட நிலையில் உங்களை சந்தித்தேன். நாட்களை எண்ணும் நிலையில் இருந்த அவர் உங்கள் மருந்து கொடுத்த பிறகு அதிலிருந்து மீண்டு விட்டதாகவே நினைக்கிறேன். ஒருமாத மருந்து சாப்பிட்டதில் உணவு சாப்பிடுகிறார். அதுவும் நன்கு ஜீரணமாகிறது. உண்மையான சிறந்த மருத்துவத்தை நீங்கள் அளிக்கிறீர்கள் நன்றி.

சாந்தாராமன்
ஸ்ரீனிவாச நகர், அரக்கோணம்

Our Speciality is : Herbal Oncology, Medical Oncology & Radio Therapy All under one roof.

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ?
கவலை வேண்டாம்

எல்லாவித புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. நோயாளி நேரில் வர வேண்டியது இல்லை. முழுமையாக எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் அனுப்பி வைக்கவும். சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ. ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த அற்புத முறையாகும். பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும் போது நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாக சந்தோஷமாக வாழலாம். அவர்களின் வாழ்நாள் 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இதற்கு சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

நேரில் வரமுடியாதவர்கள் தங்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

Also Specialise in

ASTHMA - Treatment available
27,375 patients are happy with our treatment

We have special treatments for Obesity, Menstural Disorder, Diabetes, Infertility, Eczema, Psoriasis, Pimples, Migrane, Low Backpain, Arthrities, Oral Ulcers, Hyper Acidity, Cervical, Lumbar Spondylosis, Weak Memory, Snoring, De-Adiction for Alcoholic, Smoking, Panmasala Chewers.

Gurubalaa Clinic

Speciality Clinic for Herbal Oncology & Asthma

Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus,
Next to Krishnaveni Theatre) T.Nagar,
Chennai - 600 017. CLINIC : Ph : 044 - 24339596
Res : 044 - 55872782, Cell : 98401 48808.
TIMINGS : 10.00 am to 5.30 pm
On Sundays : 10.00 am to 12.00 Noon

அறுவை சிகிச்சை என்றால் அலறாதீர்கள்!

இன்று மருத்துவ உலகம் எத்தனை முன்னேற்றம் அடைந்திருந்தாலும் உடலில் ஒரு பாதிப்பு ஏற்பட்டு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற நிலை ஏற்படும் போது மனதில் பயம் சூழ்ந்து கொள்கிறது. இதன் காரணமாக சிலர் அந்த அறுவை சிகிச்சையை ஒத்திப் போட நினைக்கின்றனர். சிலர் அதனை முற்றிலும் தவிர்த்து மாற்று சிகிச்சைகளின் உதவியை நாடுகின்றனர். இதனால் உடல் பாதிப்பு அதிகமாகி சீர்செய்ய முடியாத நிலை கூட ஏற்படக்கூடும்.

அறுவை சிகிச்சைகள் ஏன் செய்து கொள்ள வேண்டும்? எந்த நிலையில் செய்து கொள்ள வேண்டும்? என்ற ஐயங்களை தலை முதல் கால் வரை பார்ப்போம். முதலில் கண் என்ற உறுப்பில் அவசர நிலையாகவும், தவிர்க்கக்கூடாத நிலையாகவும் உள்ள அறுவை சிகிச்சைகளைப் பற்றி கோயம்புத்தூரில் உள்ள 'தி ஐ பவுண்டேஷனின்' நிறுவனர் கண் மருத்துவர் டாக்டர். டி. ராமமூர்த்தி விளக்குகிறார்...

மணி ஒரு ஓய்வுபெற்ற உயர் அதிகாரி. சமச்சீரான உணவும், சரியான உடற்பயிற்சியும் வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாக இவர் கொண்டிருந்ததால், எந்த உடல் பாதிப்பும் இவருக்கு ஏற்பட வாய்ப்பில்லை என்று மனதில் உறுதி கொண்டிருந்தார்.

விழா ஒன்றில் கலந்து கொண்ட போது கண்களில் அணியும் கண்ணாடி தொலைந்து விடவே புதிய கண்ணாடி வாங்க கண்ணாடிக் கடைக்குச் சென்ற போது அவரது கண்ணின் பார்வை அளவு சோதிக்கப்பட்டது. அப்போதுதான் ஓர் கண்ணில் பார்வை முற்றிலும் மறைக்கப்பட்டு மற்ற ஒரு கண்ணின் உதவியோடு மட்டுமே அவர் வாழ்க்கையை நடத்தி வந்த உண்மை வெளிப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சை செய்து ஒரு கண்ணில் திரையாக வளர்ந்துள்ள சதையை நீக்க வேண்டும் என்று கண் மருத்துவர் கூறிய போது,

"இந்த வயதில் அறுவை சிகிச்சை அவசியமா? ஏதேனும் சொட்டு மருந்து போட்டுக் கொண்டு சரியாக்கி விட முடியாதா?"

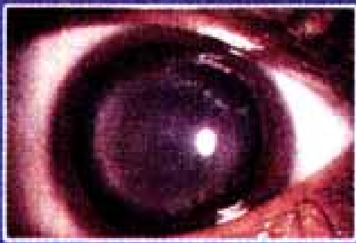
என்று டாக்டரிடம் கேட்டார் மணி.





• ஆப்தால்மோஸ்கோபி மூலம் 'ரெடினா' பரிசோதனை

• காடராக்ட் ஆரம்ப நிலை



• முற்றிய நிலை



அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வதில் அவருக்கு உள்ள தயக்கத்தைப் போக்க அவருக்கு வந்துள்ள 'காடராக்ட்' என்ற நிலையினை விளக்கிக் கூறினால்தான் சமாதானமடைவார் என்று தோன்றவே, 'காடராக்ட்' பற்றி விளக்கினார் டாக்டர் ராமமூர்த்தி.

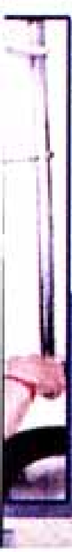


• டாக்டர். ராமமூர்த்தி

'காடராக்ட்' என்ற நிலை நடு வயது முதல் வயதானவர்கள் வரை அனைவருக்கும் எப்போது வேண்டுமானாலும் வரக்கூடிய ஒரு கண் பார்வைக் கோளாறு. கண்ணின் உள்ளே வெளிச்சம் ஒரு லென்ஸின் மீது பாய்ந்து நமக்கு உலகினைக் காட்டுகிறது. நாளடைவில் இந்த லென்ஸ் ஒளி ஊடுருவக்கூடிய தன்மையை இழந்து ஒளிக் கதிர்களை அதன் உள்ளே செலுத்த முடியாமல் போய்த் திரையாக மாறி விடுகிறது. இதனால் பார்க்கும் பொருட்கள், குறிப்பாக எழுத்துக்கள் தெளிவாகத் தெரிவதில்லை.

மெதுவாக தொடரும் இந் நிலை, நடைமுறை வாழ்க்கையைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை செய்து சரிசெய்து கொள்ளாவிட்டால் கண்ணில் அழுத்தம் அதிகமாகி கண்ணின் உள்ளேயே வெடித்துப் போகலாம். இந்த நிலையில் அவசர நிலையாக அறுவை சிகிச்சை செய்தாலும் பார்வையை இழக்கக் கூடிய வாய்ப்பிருக்கிறது.

முன்பெல்லாம் காடராக்ட் நிலை ஏற்பட்டால் அதை நன்கு பழுத்த பிறகே நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும். இதனால் அறுவை சிகிச்சை செய்த பிறகும் மிகவும் தடிமனான கண்ணாடி அணிய வேண்டியிருக்கும். அதோடு பார்வைச் சீராக ஓரிரண்டு ஆண்டுகளாகும். ஆனால் இன்று நடுவயதிலேயே கூட 'காடராக்ட்' ஏற்பட்டு விட்டது என்றால் பழுக்க விட இருபது ஆண்டுகள் காத்திருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. 'அல்ட்ரா சவுண்ட்' சக்தியின் உதவியுடன் 'பேகோஎமல்சிவிகேஷன்' என்ற முறையில் கண்ணில் வளர்ந்துள்ள சதையை நீக்கி, 'இன்ட்ரா





• மாணவிகளுக்கு கண் களைப் பயிற்சி

கஞ்சி தங்கியதா?



சில நேரங்களில் அரிசியின் (தண்ணீர் உறிஞ்சும்) தன்மை தெரியாமல் சாதத்தில் கஞ்சி தங்கி கொழகொழ வென்று இருக்கும். விருந்தினருக்குக் கஞ்சி சாதத்தை எப்படிப் பரிமாறுவது? என்ற கவலை இனி வேண்டாம்.

பச்சை அவலை சுடும் சாதத்தில் கலந்து விட்டால் அவல் தண்ணீரை உறிஞ்சி நன்கு வெந்து சாதம் உதிரி உதிரியாய் இருக்கும். 'கஞ்சி' சாதத்தில் எவ்வளவு சதவிகிதம் கலந்திருக்கோ அந்த அளவு பச்சை அவலைப் போட்டுக் கலந்து டென்ஷனிலிருந்து விடுபடலாம். சூட்டுடன் போடாவிடில் அவல் நறுக் நறுக் என்று இருக்கும்.

- என். சாந்தா

ஆகுலர்' லென்ஸினை பொருத்தி விடலாம். சகஜ நிலையான வாழ்க்கைக்கு மிக எளிதில் வந்து விடலாம்.

இத்தனை நாட்களாக தன்னால் சரியாக எழுத படிக்க முடியாமல் போனதற்கும் தைரியமாக வண்டி ஓட்ட முடியாமல் போனதற்கும், மாலை நேரத்திற்குப் பிறகு எந்தச் செயலையும் தெளிவாகச் செய்ய முடியாமல் போனதற்கும் 'காடராக்ட்' நிலைதான் காரணம் என்றுணர்ந்த மணி அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டு தெளிவான பார்வையைத் திரும்பப் பெற்றார்.

லதா - விஜயகுமார் தம்பதிகளுக்கு ஆதிரை ஒரே குழந்தை. பிறந்தது முதல் ஆதிரைக்கு மாறுகண் இருந்தது லதாவுக்கு ஒரு பெரிய மனக்குறை. ஆனால் அவள் குடும்பத்தினர் குழந்தை அத்தகைய கண்களுடன் பிறந்தது பெரிய அதிர்ஷ்டம் என்று கூறவே சமாதானமாகி விட்டாள் லதா. இருப்பினும் குழந்தை அழகாக வளர்ந்து, விதவிதமாக உடைகள் அணிந்து மகிழ்வித்தாலும் அவள் கண்ணின் நிலை அனைத்தையும் கெடுப்பது போன்று உணர்ந்தாள்.

குழந்தைக்கு மூன்று வயதான போது கண் டாக்டரிடம் சென்று காட்டிய போது இதனைச் சரிசெய்ய ஏழு வயதிற்குள் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று கூறினார். தன் ஒரே செல்ல மகளுக்கு இத்தனை சிறிய வயதில் அறுவை சிகிச்சை செய்ய மனம் ஒப்புக் கொள்ளாததால், விதவிதமான சொட்டு மருந்துகள், பார்வையைச் சரிசெய்ய கண் பயிற்சிகள் முதலியவற்றை மேற்கொள்ளச் செய்தாள்.

ஆதிரை வளர்ந்து பருவப் பெண்ணாக ஆன போது அவள் குறை அவளுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தவே டாக்டர் ராமமூர்த்தியிடம் அறுவை சிகிச்சை செய்து பார்வையை சீராக்கிக் கொண்டாள். ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு மறு பரிசோதனைக்கு ஆதிரை வந்த போது, வழக்கம் போல் பார்த்து,

"என்ன ஆதிரை, உன் தாழ்வு மனப்பான்மை போய் விட்டதா? மேலே என்ன படிக்கப் போகிறாய்?" என்று கேட்டார்.

"உங்களைப் போல் ஒரு கண் மருத்துவர் ஆக வேண்டும் என்று ஆசை" என்றாள்.

அவளை ஆதரவாக தட்டிக் கொடுத்து, "அது உன்னால் முடியாதம்மா! அதற்கு உன் பெற்றோர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை சிறிய வயதில் செய்திருக்க வேண்டும். இன்று செய்துள்ள இந்தச் சிகிச்சை மூலம் உன் தோற்றத்தில்தான் மாறுதலை ஏற்படுத்த முடியும். உன் 'பைனாகுலர் விஷன்' என்ற ஒருங்கிணைத்துப் பார்க்கும் திறனை மீட்டுத் தர முடியாது. அதனால் உன்னால் மருத்துவம், ஆராய்ச்சி போன்ற படிப்புகளை படிக்க முடியாது. கண்களை ஒருங்கிணைத்து பைனாகுலரில் பார்க்க முடியாது" என்றார்.

தங்கள் தவறினை உணர்ந்த லதா - விஜயகுமார் தம்பதிகளின் கண்களை கண்ணீர் நிரப்பிற்று. தக்க சமயத்தில் கண்ணாடி, ப்ரிஸம் பொருத்திய கண்ணாடி, அறுவை சிகிச்சை போன்றவற்றின் உதவியால் சரிசெய்யப்படாததால் 'மாறுகண்' அறுவை சிகிச்சை வெளித் தோற்றத்தை மட்டுமே மாற்றக்கூடிய சிகிச்சையாக முடிந்தது.

“அறுவை சிகிச்சை என்றாலே பயப்படுவது மட்டுமல்ல, முறையான மருத்துவம் எடுத்துக் கொள்ளத் தயங்குவதாலும் கண்ணில் பல குறைபாடுகளைச் சந்திக்க நேரிடலாம்.

லக்ஷ்மி என்ற பெண்மணிக்குக் கண்ணில் வலி ஏற்பட்டு நீர் பெருகத் தொடங்கியது. கண்ணில் இன்பெக்ஷன் அல்லது தூசி விழுந்திருப்பதால் ஏற்பட்டிருக்கும் என்று கருதி தானே கடையில் கண் சொட்டு மருந்து வாங்கி விட்டுக் கொண்டார்.

நிலைமை மோசமடைந்த பிறகே டாக்டரிடம் வந்து சேர்ந்தார். இதற்குள் அவருக்கு 'க்ளாக்கோமா' என்ற நிலையின் காரணமாக கண்களில் உள்ள நரம்புகளைப் பாதித்து பார்வையைத் திருடி விட்டது. இதனால் கண் பார்வையை முற்றிலும் இழந்தார். வெகு வேகமாக ஓடிக் கொண்டிருந்த வாழ்க்கை மாறி வீட்டிற்குள் அடைபடும் நிலை ஏற்பட்டு விட்டது. ஆராய்ந்த போது லக்ஷ்மியின் பரம்பரையில் 'க்ளாக்கோமா' நோய் இருந்து வந்தது தெரிந்தது. முதலில் இந் நிலை கண்களில் ஓர் அழுத்தமாக ஏற்பட்டு, நீர் பெருகத் தொடங்குகிறது. அந்த நிலையிலேயே கண் டாக்டரிடம் வந்தால் கண் சொட்டு மருந்து, லேசர் சிகிச்சை போன்றவற்றால் குணப்படுத்தலாம்.

இதே போல் நீரிழிவு நோயினால் கண்கள் பாதிக்கப்படக்கூடும். அதற்குச் சரியான மருத்துவமும், உணவுக் கட்டுப்பாடும் அவசியம். நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுத்தாத நிலையில் விழித் திரையில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். இதனை ஃப்ளோரஸீன் அஞ்சியோகிராஃபி மூலம் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பார்கள். சரியாக மருத்துவம் எடுத்துக் கொள்ளாத நிலையில் விழித் திரையின் அருகில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் வெடித்து விழித்திரையை பாதிக்கச் செய்யும். இதனால் பார்வை மங்கலாகி விடும். சிலருக்கு முற்றிலும் போய் விடும்.

உடலில் முக்கியமான உறுப்பான கண்களில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளையும், அதற்குத் தேவையான அறுவை சிகிச்சைகளையும் பார்த்தோம். A Stitch in Time Saves Nine என்பது பழமொழி. அதன் பொருளுக்கேற்ப தக்க சமயத்தில் தகுந்த அறுவை சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வதால் பாதிப்புகள் பெரிதாகாமல் உங்கள் உடல்நலனைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்!

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

குலோப்ஜாம் செய்ததில் அதிக அளவு ஜாம் (ஜீரா) மீதமிருந்தது. ஜாமுக்காக புது ஜாமூன் கண்டுபிடித்தேன். பிரெட் 5 ஸ்லைஸ்களை ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு அதில் லேசாக பால் விடவும். ரவை (1 கப்)யை பாலில் ஊறவைக்கவும். நன்கு ஊறிய பிறகு ரவை + பிரெட் இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். பிறகு அந்த மாவில் சிறு சிறு உருண்டைகள் செய்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். இந்த உருண்டைகளை ஜாமில் போடவும். ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பிறகு எடுத்துப் பரிமாறவும். இந்த குலோப் ஜாம்தான் அதிக ருசி என்றார்கள் குழந்தைகள்.



- ஜி. அருள்ராணி.



(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)
ஹேமா லக்ஷ்மண்

அழகுக்கு அழகு செய்ய...

கோமளா வரதன், நியூ பம்பாய்.

முகத்தில் கறுப்புத் திட்டுக்கள் இருக்கின்றன. பேஷியல் செய்தால் போகுமா? சாப்பாடு எந்த மாதிரியானதாக இருக்க வேண்டும்? அடிக்கடி முகத்திற்கு பிளீச் செய்து கொள்வேன். அதனால் இந்த மாதிரி கறுப்புத் திட்டுக்கள் வருமா?



பிளீச் செய்வதால் கறுப்புத் திட்டுகள் வராது. நம் உடலின் உள் உறுப்புகள் சுத்தமில்லாமல் இருந்தால்தான் கறுப்புத் திட்டுகள் தோன்றும். உடலின் சூடு காரணமாகவும் கறுப்புத் திட்டுகள் வரும். நம் உடலில் தங்கி விட்ட கழிவுகள் வெளியேறாமல் உடலின் பல்வேறு பாகங்களில் தங்கி விடுகின்றன. இந்தக் கழிவுகள் ஒருநாள் நம் தோலில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

வயிற்றினைச் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். எண்ணெய்க் குறைந்த உணவுகள், புளிப்புக் குறைந்த உணவுகள், வேளை தவறாத இயற்கை உணவு இவற்றைக் கடைபிடித்து வந்தால் கறுப்புத் திட்டுகள் மறையும். உணவே மருந்து என்ற கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் உணவில் ஒரு பங்கு சாதம் 1 பங்கு கீரை, ¼ பங்கு பழம், 1 பங்கு பச்சைக் காய்கறிகள், ¼ பங்கு நீர் நிறைந்ததாக மாற்றவும். முகம் பளபளப்பாக மாறும்.

ராணி, வாலாஜாபாத்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது அவசியமா? மசாஜ் (ஆயில்) மூலம் செய்வது நல்லதா?

முன்பெல்லாம் வாரம் ஒருநாள் தலைக்கு எண்ணெய்த் தேய்த்துக் கொண்டும், பிறகு உடல் பூரா நல்லெண்ணெய்த் தேய்த்தும் ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பிறகு, மாவு (கடலை மாவு) போட்டுத் தேய்த்துக் குளிப்பார்கள்.

அவ்வாறு ஊறிக் குளிப்பதால் தலையில் மயிர்க்கால்கள் வறட்சியின்றி மினிர்கிறது. உடலின் தோல்கள் வழவழப்பாக இளமையோடு விளங்குகிறது. உடலின் வெப்பம் தணிக்கப்படுகிறது. தற்காலத்தில் உடல் பூராவும் மூலிகை எண்ணெய் கொண்டு சூடுபறக்க உடல் உறுப்புகள் தேய்க்கப்படும் போது உறுப்புகளில் புதிய ரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு, புத்துணர்ச்சிப் பெறுகிறது. உடல் மினுமினுப்பாகிறது. இரண்டுமே நல்லதுதான். பக்கவிளைவுகள் இல்லாதவை. தலைமுடிக்கு எண்ணெய் மசாஜ் செய்வதால் தலைமுடியும் நீண்டு பளபளப்பாக வளரும். முடியும் கறுமையாகும்.

ராஜம், மணலி.

நான் அடிக்கடி உபவாசம் இருப்பேன். ஆனாலும் எடை குறையவில்லை. என்ன செய்வது? எப்படி உபவாசத்துக்கு என்ன சாப்பிடுவது?

எப்படி உழவுத் தொழில் செய்பவன் ஓர் அறுவடைக்கும், மற்றொன்றிற்கும் இடைவெளி விடுகின்றானோ, அவ்வாறே நாம் ஒரு வேளை உணவிற்கும் அதன் அடுத்த வேளை உணவிற்கும் இடைவெளிவிடுதல் வேண்டும்.

அதே போல உபவாசம் என்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்த வழி. உபவாசத்தால் உடல் புத்துணர்ச்சி பெறும். உடல் எடை குறைய இயற்கை உணவுகளைத் தவறாமல் சாப்பிடவும்.

உபவாசம் தொடங்கும் முந்தைய நாள் இரவில் அதிகமான உணவுகளையோ எளிதில் செரிக்க இயலாத உருளைக்கிழங்கு, கிரை வகைகள், புளித்த தயிர், முட்டைக்கோஸ், மாமிசம் போன்ற உணவுகளையோ வயிறு முட்டச் சாப்பிடக் கூடாது. குறிப்பாக உபவாசம் தொடங்கும் முந்தைய நாள் மாலையில் 5 -6 மணியளவில் உணவை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சுஜாதா சந்திரிகா, மஸ்கட்.

என் பெண்ணுக்கு பதினாறு வயது ஆகிறது. மிகவும் குண்டாக இருக்கிறாள். ஒரு கிலோ கூட இளைக்க முடியவில்லை. தயவுசெய்து இளைக்க வழி கூறவும்.

காய்கறிகளைச் சிறிது வேகவைத்து (உப்புப் போடாமல்) அந்தச் சாற்றினை சூப் போல குடிக்கலாம். பழச்சாறுகள் மட்டும் குடிக்கவும். வெள்ளரி, தக்காளி, வெங்காயம் சாலட் செய்து சாப்பிடலாம்.

கொத்துமல்லி + இஞ்சி + 1 மிளகாய் அரைத்து மோரில் போட்டுக் குடிக்கலாம். உடல் இளைக்க உதவும். உட்காராமல் அடிக்கடி நன்கு நடக்க வேண்டும். நன்னாரி வேர் + வெட்டிவேர் இரண்டும் கலந்து (பானைத் தண்ணீரில் துணியில் கட்டிப் போட்டு 12 மணி நேரம் ஊறியபின் தண்ணீர் குடிக்கவும். உடல் சூடு தணிந்து உடல் பருமன் குறையும்.

நெல் பொரி வாங்கி வந்து சுத்தம்

செய்து, கொதிக்க வைத்து ஆறியதும் அந்தத் தண்ணீரைக் குடிக்கவும். உடலின் கெட்ட நீர் போய் உடல் இளைக்கும்.

வாரம் இருமுறையாவது ஹென்னா, மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து கொள்ளவும். இயற்கை உணவுகளை உண்டால் நன்மைகள் விளையும். உடல் இளைக்கும். சுடுநீர் (வெந்நீர்) அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் கொழுப்புச் சத்துக்கள் தங்காது. உடல் எடை குறையும்.

கீரைகள் அடிக்கடி சமைத்துச் சாப்பிடவும். பொன்னாங்கண்ணிக் கீரைக்கு உடல் பருமனைக் குறைக்கும் சக்தி உண்டு. உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ளவும். வெந்நீர் சாப்பிடும் போது சிறிது சீரகம் சேர்த்துப் போட்டுக் காய்ச்சித் தண்ணீர் சாப்பிடவும்.

பரிமளா, கல்லூரி மாணவி.

எனக்கு அடிக்கடி கண் சிவந்து போகிறது. கண் டாக்டரிடம் காண்பித்ததில் ஒரு கோளாறும் இல்லை என்கிறார்கள். கண்ணிற்கான அழகு சாதனம் ஏதேனும் கண்ணைப் பாதிக்குமா?

கண்ணுக்கு மட்டுமே நிறைய மேக்-அப் சாதனங்கள் வந்து விட்டன. அவற்றைச் சரியான முறையில் உபயோகித்தால் கண்ணுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் வராது. கண் மேக்-அப் சாதனங்கள் மிக மிகத் தனிப்பட்ட முறையில் உபயோகிக்க வேண்டும்.

செயற்கை இமை ஒட்டிக் கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். மஸ்காரா போடும் போது இமையின் வெளிப் பாதியில் மட்டும் போட்டால் போதும்.

தண்ணீரிலேயே கலைந்து விடும் மாதிரியான பிராண்டுகளையே உபயோகப்படுத்தவும்.

'ஐ' லைனர் பென்சில் கொண்டு கண்ணுக்கு மை எழுதும் போது இமை வரிசையைத் தாண்டியே எழுதுங்கள். இமையிலிருக்கும் வியர்வைத் துவாரங்கள் அடைந்து போய் விட்டால் கண் சிவக்கும்.

"பென்சிலால் நேர்க்கோடு வரைவதே கடினம். இதில் எங்கிருந்து பிரஷ்ஷை வைத்து பெயிண்ட் பண்ணுவதாம்? எனக்கு அதெல்லாம் சுட்டுப் போட்டாலும் வராது" என்று ஏக்கத்துடன் சலித்துக் கொண்டாள் சங்கீதா.

காரணம் -

சங்கீதா தன் மகளின் சல்வார் செட்டில் ஏதாவது பேப்ரிக் பெயிண்டிங் செய்யலாம் என்று ஒரு சிறிய பூங்கொத்து டிசைனைக் கஷ்டப்பட்டு ட்ரேஸ் செய்தாள்.

சந்தோஷமாய் அந்த டிசைனில் ஓரிரு பூக்களையும் பெயிண்ட் செய்து விட்டாள்.

பிறகு ஆரம்பித்தது கலாட்டா...

ஓர் இலையை பெயிண்ட் செய்ய அது சற்று



சுலபமாய்ச் செய்ய ஸ்டென்சில் பெயிண்டிங்



கோணலாகி விட, அதை அட்ஜஸ்ட் செய்ய மேலும் பெரிதாக்க... பதற்றத்தில் பெயிண்ட் சிந்தியது. சுமாராய் வந்திருந்த பூ களேபரமானது...



சில நாட்களுக்குப் பிறகு சல்வார் செட் புத்தம் புதிதாக பாத்திரக்காரனுக்குப் போனது!

"சங்கீதா என்ன, நம்ம கேஸும் அதேதான்" என்கிறீர்களா?

உங்களுக்காகவே ஏற்பட்டது தான் ஸ்டென்சில் பெயிண்ட்டிங் அல்லது 'ஸ்டென்சிலிங்' முறை...

இதில் அழகுக் கோலங்கள் படைக்க பிரஷ், ட்ரேஸ் எதுவுமே





தேவையில்லை...

ஒரு துளி பெயிண்ட்டும் சிறிது ஸ்பாஞ்சும் போதும்!

நீங்கள் விரும்பும் டிசைனை ஸ்டென்சில்களாக பேப்பர் கட்டரால் கெட்டி ப்ளாஸ்டிக் ஷீட் அல்லது பி.வி.சி. ஷீட்டில் வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். (ரெடிமேடாகவும் ஸ்டென்சில்கள் கிடைக்கின்றன).

அவற்றை எடுத்துக் கொண்டு புகுந்து விளையாட ஆரம்பித்தால் நீங்களும் ஓவியர்தான்!

ஸ்டென்சில் பெயிண்ட்டிங் செய்யத் தேவையானவை :

1. துணி/பேப்பர்/கேன்வாஸ்
2. பேப்ரிக்/போஸ்டர்/ஆயில் கலர்கள்
3. விருப்பப்பட்ட டிசைனில் தயாரிக்கப்பட்ட ஸ்டென்சில்
4. ஸ்பாஞ்ச் துண்டுகள்.

செய்முறை :

1. துணியில் (உதாரணம் உங்கள் துப்பட்டாவில்) ஸ்டென்சில் பெயிண்டிங் செய்வதானால், முதலில் டிசைன் வர வேண்டிய இடங்களை 'மார்க்' செய்து கொள்ளவும்.

2. துணியை இஸ்திரி செய்தபின் நன்கு அகற்றி சுருக்கமின்றி ஸ்ட்ரெட்ச் செய்து மார்க் செய்த இடத்தில் ஸ்டென்சிலை வைக்கவும்.

3. ஒரு கையால் ஸ்டென்ஸிலை நகராமல் அழுத்திப் பிடித்தபடி மற்றொரு கையால் ஸ்பாஞ்சை ஃபேப்ரிக் பெயிண்டில் தோய்த்து ஸ்டென்சிலின் அந்தந்தப் பகுதிக்கேற்றபடி கலர்களை டிசைன் மீது ஒத்தியெடுக்கவும்.

4. முழு டிசைனையும் முடித்த பின்னரே ஸ்டென்சிலை நகர்த்தவும்.

5. நன்கு காயவிடவும். நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு துணியை 'ரிவர்ஸ் சைடில்' அயர்ன் செய்யவும். பிறகு துவைத்தால் கலர் போகாது.

6. ஸ்டென்சிலை கோணம் மாற்றி வைத்தே வித்தியாசமான டிசைன்கள் செய்யலாம்.

7. ஒருமுறை பயன்படுத்திய ஸ்டென்சிலைக் கையோடு சுத்தப்படுத்தவும்.

8. ஸ்டென்சில் பெயிண்டிங்கை முதலில் பேப்பரில் போஸ்டர் கலர் வைத்து பழகிய பிறகே துணியில் செய்யவும்.

8. ஒவ்வொரு நிறப் பெயிண்ட்டுகளும் தனி ஸ்பாஞ்ச் வைத்துக் கொள்ளவும்.

9. பெயிண்ட் பட்ட விரல்கள் துணியின் பிற பகுதிகளில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

10. ஸ்டென்சிலை உபயோகித்து மற்ற பொருட்கள் மீதும் பெயிண்ட் செய்யலாம். உதாரணம் - பழைய பெட்டி ஒன்றின் மீது ஸ்டென்சில் பெயிண்டிங் செய்தால் அது சில நிமிடங்களில் 'டிசைனர் பாக்ஸ்' ஆகிவிடும்.

— உஷா பூ[illegible]மார்

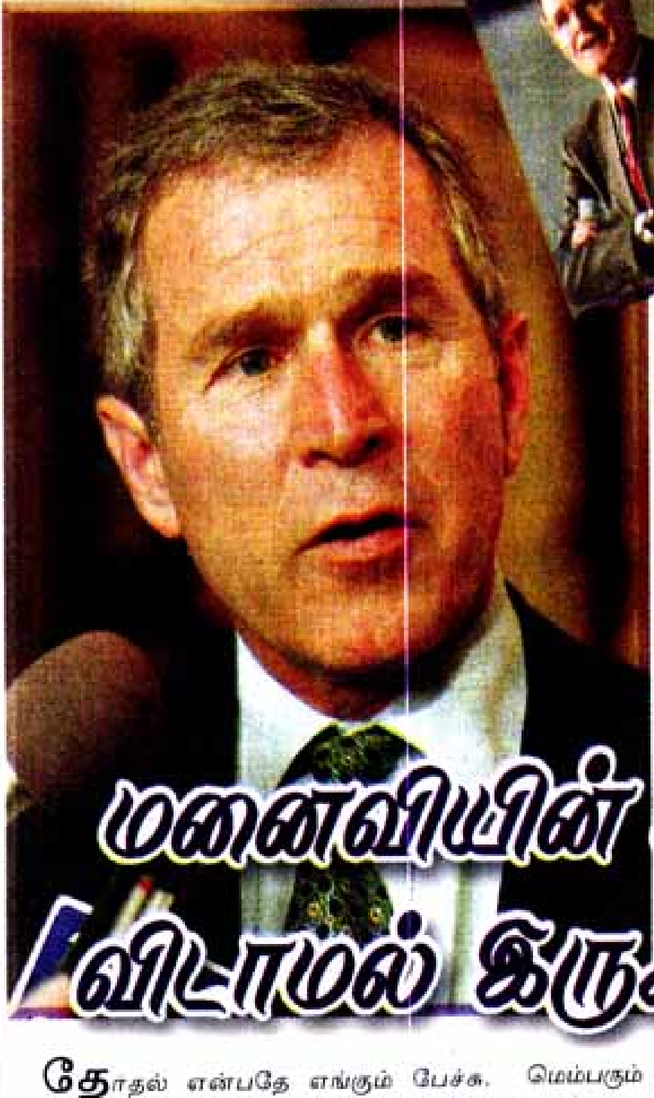
நாம் எப்போதும் 'உசத்தியான' அமெரிக்காவைப் பற்றியே கேட்டிருக்கிறோம். அவர்களின் 'மறுபக்கம்' நம் மாதிரிதான். கொஞ்சம் 'அயல்நாட்டு' வம்பைப் பார்க்கலாமா!





• ஜார்ஜ் டபிள்யூ. புஷ்

• ஜனாதிபதி புஷ், லாரா



மற்றபடி சமாசாரங்கள் எல்லாம் நம் ஊரேதான்! நம்ம ஊரில் ரதயாத்திரை என்றால், இங்கு 'ஹெலிகாப்டர் யாத்திரை'.

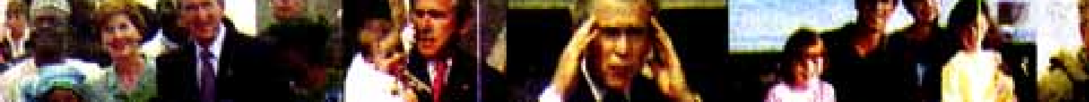
வரப் போகும் நவம்பர் தேர்தல் எலக்ஷனில் முக்கியமாக ஜனாதிபதி பதவிக்குப் போட்டியிடுபவர்கள், இப்போதைய ஜனாதிபதி ஜார்ஜ் புஷ்ஷும், ஜான் கெர்ரி என்ற செனட்

மனைவியின் கையை விடாமல் இருக்கணும்!

தேர்தல் என்பதே எங்கும் பேச்சு. ஆமாம் நம் ஊரில்தான் தேர்தல் முடிந்து விட்டதே என்று யோசிக்கிறீர்களா? பயப்பட வேண்டாம், இது நவம்பரில் வரப் போகும் அமெரிக்க எலெக்ஷன். அமெரிக்கா ஆனாலும் சில வெளிப்பூச்சுகள்தான் வித்தியாசம்.

மெம்பரும் முக்கியமானவர்கள்.

தேர்தல் வர வேண்டியதுதான் உடனே நிற்கும் வேட்பாளர்கள் பற்றி அலசி ஆரம்பிப்பது இந்தத் தேசத்தின் முக்கியப் பொழுதுபோக்கு! முக்கியமாக சில வருடங்களாக இங்கு குடும்பத்தின் முக்கியத்

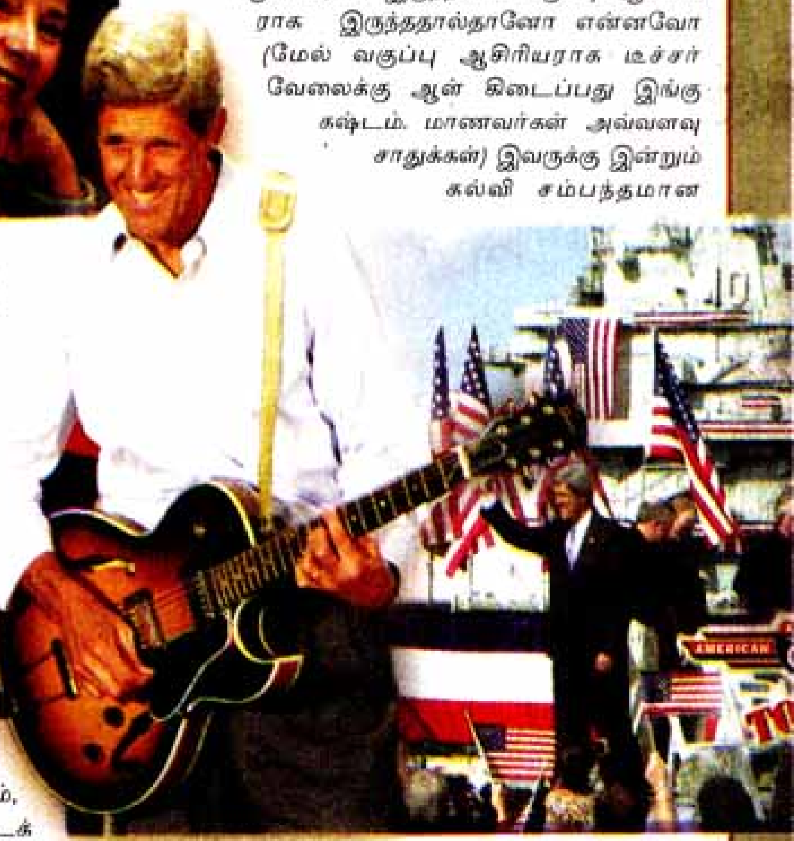


வாஷிங்டனிலிருந்து 'கயல்விழி'

துவத்தை வலியுறுத்துவது ஒரு பெரிய வழக்கமாகி விட்டது. அதனால் எதற்கு எலக்ஷன் என்றாலும் சரி, கவர்னர் பதவி ஆனாலும் சரி, இல்லை 'கவுண்டி' கவுன்ஸில் எனப்படும் (நமது கார்ப்பரேஷன்) அமைப்புக்குப் போட்டியிடுவதானாலும் சரி, ஆகா, அந்த வேட்பாளர் தன் மனைவியின் கையை ஒரு செகண்ட் கூட விடாமல் பற்றிக் கொண்டு மேடை ஏறுவதோ, ஜனங்களிடம் வோட்டு கேட்பதோ கண் கொள்ளாக் காட்சி!



• டெரஸா ஹெயின்ஸ்



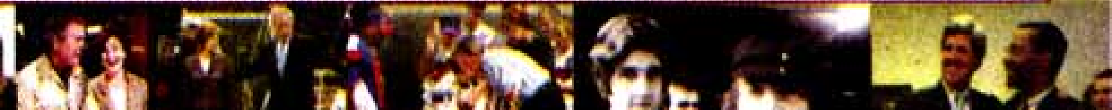
• ஜான் கெர்ரி

அவர்களின் குடும்பத் தகவல்களை (விவாகரத்து உட்படத்தான்!) பிட்டு, பிட்டு வைப்பதும், விவகாரங்களைச் சுவைபடக் கூறி ஊதி, ஊதி பெரிதாக்குவதும் இங்குள்ள செய்தித்தாள்களின் பெரிய பொழுதுபோக்கு!

இப்போதைய ஜனாதிபதி புஷ், பெரிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். இவருக்கு முன் இவருடைய தகப்பனார் ஜார்ஜ் டபிள்யூ. புஷ், அமெரிக்க (1990களில்) பிரசிடெண்டாக இருந்தார். மகன் புஷ், யேல் மற்றும் ஹார்ட்வேர்ட் யுனிவர்சிடிகளில் படித்தவர். நம் நாட்டில் மட்டும் இல்லை, இங்கும் குடும்ப அந்தஸ்து புகழ்பெற்ற யுனிவர்சிடிகளில் ஸீட் வாங்கத் துணை போகும்! அவருக்கு இங்கு ஸீட் கிடைத்ததைப் பற்றி எத்தனையோ நக்கல்கள்.

இவர் மனைவி பெயர் லாரா; இவர் ஆசிரியராக இருந்தவர். வகுப்பு ஆசிரியராக இருந்ததால்தானோ என்னவோ (மேல் வகுப்பு ஆசிரியராக டீச்சர் வேலைக்கு ஆள் கிடைப்பது இங்கு கஷ்டம். மாணவர்கள் அவ்வளவு சாதுக்கள்) இவருக்கு இன்றும் கல்வி சம்பந்தமான விஷயங்களில் ஈடுபாடு உள்ளது. எல்லாரையும் ஆசிரியராக வேலைக்குப் போகும்படியும், குடும்ப நலனின் அவசியத்தைப் பற்றியும் இவர் தன் பிரசாரங்களில் மிகவும் வலியுறுத்துகிறார்.

புஷ்ஷுடன் இவர்கள் கல்யாணம் எழுபதுகளில் நடந்தது. இவர்களுக்கு பார்பரா, ஜென்னா என்ற இரட்டைப் பெண்கள். இரு பக்கத்துப் பாட்டிமார்களின் பெயர்கள். (அங்கும் சம்பந்திப் போட்டிதான் போலும்!) இதைத் தவிர, 'ஸ்பாட்', 'பார்னி' என்ற இரண்டு நாய்களும், 'இந்தியா' என்ற பூனையும் இவர்கள் குடும்ப அங்கத்தினர்



அமெரிக்கா வம்பு, தும்புகள்!

அம்மாக்கள் எங்கும் ஒருவிதம்தான்! அமெரிக்காவில் கட்சிக்குப் பணம் திரட்டுவது பெரிய கலை. பிரசிடெண்ட் புஷ்ஷின் தாயார் பார்பரா புஷ், தன் மகனின் எலக்ஷன் பிரசாரத்திற்காக டொனேஷன் கேட்டு ஒரு லெட்டர் வெளியிட்டிருக்கிறார்.

''என் குழந்தைகளைப் பற்றி நான் மிகவும் பெருமிதம் அடைகிறேன்... பல மாதங்களாக ஜான் கெர்ரி என் மகன் பிரசிடெண்ட் புஷ்ஷுக்கு எதிராகத் தவறான பிரசாரம் செய்து வருகிறார். அதனால் நான் மிகவும் வருத்தம் அடைந்திருக்கிறேன்... ஒரு தாயாரின் பெருமிதத்துடன் நான் உங்களை எலக்ஷன் பிரசாரத்திற்காக $1000, $500, $100, $50 என்று டொனேஷன் கொடுத்து, மற்றொரு முறை பிரசிடெண்டாக தேர்ந்தெடுக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன். உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்திற்கும் என்னுடைய மதர்ஸ் டே வாழ்த்துகள்..''

காக்கைக்கும் தன் குஞ்சு பொன் குஞ்சுதான்! அது அமெரிக்காவின் மாஜி, முதல் பெண்மணி பார்பரா புஷ்ஷானாலும் சரி, நம் ஊர் சுந்தப்பட்டி காமாக்ஷி ஆனாலும் சரி, அம்மா அம்மாதான்.

(ஆதாரம் : வாஷிங்டன் போஸ்ட்)



கள்.

இந்த நாய்கள் ஜனாதிபதியோடு கூடவே சுற்றிக் கொண்டிருக்கும். அவை, அவர் விமானத்திலிருந்து இறங்கும் போதெல்லாம் கூடவே இறங்கி, கீழ் படியில் போய் நிற்பது சகஜமான காட்சி. பூனை 'இந்தியா' நாய்களுக்கு எப்படி 'டிமிக்கி' கொடுக்கிறது என்பது பற்றி மற்றொரு பக்கம் சுவையாக பிரசுரிப்பார்கள்.

பாவம், இவற்றில் ஒரு நாய் 'ஸ்பாட்' சமீபத்தில் இறந்து விட்டது. அதை அவர்கள் குடும்ப எஸ்டேட் உள்ள டெக்ஸாஸிற்கு எடுத்துச் சென்று புதைத்ததைப் பற்றி, பத்தி பத்தியாகத் தகவல்கள்!

இன்னொரு முக்கியமான வேட்பாளர் 'ஜான் கெர்ரி' கதையோ வேறு மாதிரியானது. இவர் மத்தியதர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர். இவரும், 'யேல்' என்ற புகழ்பெற்ற பல்கலைக்கழகத்தில் பட்டப் படிப்பு படித்தவர். இவர் 1992, 93'ல் டெரஸா ஹெயின்ஸ் என்ற பெரும் பணக்காரப் பெண்மணியை மணந்து கொண்டார். டெரஸா நன்கு படித்தவர். ஐந்து மொழிகள் அறிந்தவர். அவர் முதல் கணவர் இறந்த பிறகு ஜான் கெர்ரியை மணந்து கொண்டார். இருவருக்கும் முதல் கல்யாணத்தின் மூலம் பெண், பிள்ளைகள் உண்டு.

ஜான் கெர்ரி புரு, க்வெய்ஸ் போன்ற பக்ஷிகளைப் பொழுதுபோக்காக வேட்டையாடுவதில் விருப்பம் உள்ளவர். இவற்றின் மாமிசம் இவருக்கு மிகவும் பிடித்த உணவாம். மேஜையில் விருந்தினருடன் உணவு அருந்தும் பொழுது, இவற்றைப் பிய்த்து, வெட்டி சமையலுக்குத் தயார் செய்யத் தயங்க மாட்டாராம். இது நாகரீகம் இல்லாத செயலாகக் கருதப்படுகிறது.

தேர்தல் என்ற போர் -

நம் ஊரைப் போலவே இங்கும் முக்கியமான சில பிரச்னைகளை எடுத்துக் கொண்டு, அவற்றைத் தீர்த்து தேசத்தை எப்படி உய்விப்பது என்பதைத் தங்கள் எலக்ஷன் பிரசாரமாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இந்தத் தேர்தலின் முக்கியமான விவகாரமாக நாட்டின் முன்பு வைக்கப்பட்டிருப்பது ஈராக் போராகும். புஷ் சுமார் ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு இந்தப் போரை ஆரம்பித்து அங்கு வெற்றி கண்டிருந்தாலும், அங்கு தொடரும் பிரச்னைகளும், புஷ் எதிர்பார்த்தபடி, அங்கு பயங்கர ஆயுதங்கள் ஏதுவும்

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற வேண்டுமா?

தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர் திரு. கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களின் கருத்துகள்.

தொழில் வசியம் என்பது செய்கின்ற தொழிலில் வெற்றிபெற உதவும் விஞ்ஞானக் கலையாகும். தொழில் மட்டுமல்லாமல் தொழில் வசியத்தால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

குறிப்பாக தொழில் முடக்கம், வியாபாரம் மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, மனக் குழப்பம், தீய சூனிய சக்திகளால் பாதிப்புகள், முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை, எதிரி பயம், மேலும் எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கும் தொழில் வசியம், நியூமராலஜியால் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காணலாம்.

மளிகைக் கடைகள், தொழில் நிறுவனங்கள், ஹோட்டல்கள், இண்டஸ்ட்ரீஸ்கள், பள்ளி, கல்லூரிகள், பஸ், லாரி சர்வீஸ்கள், ஜவுளிக் கடைகள், பனியன் கம்பெனிகள், ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நிறுவனங்கள், நூல் மில்கள், சினிமா தியேட்டர்கள், குடியிருக்கும் வீடுகள், மருத்துவமனைகள், ஏஜென்சி நிறுவனங்கள், மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துத் தொழில்களுக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அத்தொழில் நன்கு வளர்ச்சியடைந்து மிகப்பெரிய லாபத்தைப் பெற்றுத் தரும். மக்கள் மத்தியில் நல்ல புகழைத் தரும். அரசு அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தனியார் நிறுவன அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தங்களின் பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அவர்களின் பணியில், உத்தியோகத்தில் பாராட்டுக்கள், சிறப்புகள் உண்டாகும்.

தொழில் வசிய நியூமராலஜி என்பது பெயரை மாற்றாமல், இருக்கின்ற பெயரிலேயே வசியம் செய்வதாகும். பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், வாழ்வில் எடுக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாம் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறும். பணம், பதவி, புகழ் அனைத்தும் கிட்டும். செல்வ சுகத்துடன் பலர் போற்ற வளவாழ்வு வாழலாம்.

தொழில் வசியம் என்பது அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரத்தில் முக்கிய அங்கமாகும். இதில் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், மேக்பவர், கிராபாலஜி, அஸ்ட்ராலஜி, பால்மிஸ்ட்ரி, பியூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, பெயர் வசியம் என மொத்தம் 19 காரணிகள் உள்ளன. இவைகள் அனைத்தையும் நன்கு ஆய்வு செய்து தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், பரிபூரண அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஆகலாம்.

ஆண், பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவர்களாக இருந்தாலும், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்ட நாளின் கூட்டு எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது (கூட்டு எண் என்பது திருமண நாளின் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்ணாகும்). அப்படிச் செய்து கொண்டவர்களின் வாழ்வில் பலவிதமான இன்னல்களும், இடையூறுகளும், தோல்விகளும், கசப்புணர்ச்சிகளும், வீண் விரயங்களும், விரோதம் போன்ற கெட்ட சம்பவங்களே நடந்து கொண்டிருக்கும்.

இக்கஷ்டத்திலிருந்து அவர்கள் விடுபட அதிர்ஷ்ட நாளில் மறுமலர்ச்சித் திருமணம் என்னும் 'மறுமாங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டால், குடும்ப வாழ்வில் எல்லா அதிர்ஷ்டங்களும் வந்து சேரும். தொழில் மேன்மை, செல்வச் செழிப்பு, புகழ், பணம், கீர்த்தி அனைத்தும் வந்து சேரும்.

தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அதில் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம். இக்கலை பூரண விஞ்ஞானம் + தெய்வீக சக்திகளைக் கொண்டதாகும்.

உங்கள் வாழ்வில் வளம்பெற, வெற்றிபெற அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடரை உடனே வந்து சந்தியுங்கள்.

இவர் எழுதிய அற்புதமான புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

1. **அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்** (தமிழ், English, தெலுங்கு) ரூ.300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.
2. வெற்றிக்கு வழி - ரூ. 1,050/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்புங்கள்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் தொழில் வசிய மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்



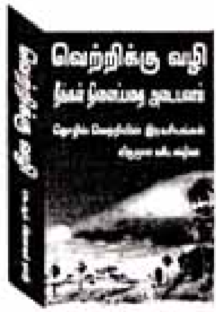
நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம்,
கணுவக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph: (04254) 287258.
Cell: (0) 94430 56366 (0) 98427 13516

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்



BOOKS: அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/-, வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-

Advt

கிடைக்காததும் நாட்டில் மிகுந்த அதிருப்தியைக் கிளப்பி விட்டிருக்கிறது.

புஷ்ஷின் 'ரிபப்ளிகன்ஸ்' கட்சி போருக்கு ஆதரவாகவும், ஜான்கெர்ரியின் 'டெமாக்ரடிக் கட்சி' போருக்கு எதிராகவும் மேடை, மேடையாகப் பிரசங்கம் செய்து வருகின்றன. மற்றப் பிரச்னைகளை விட, 'ஈராக் போர்' என்பது வெறும் வாயை மெல்லுகிற வனுக்கு அவல் கிடைத்த மாதிரிதான்!

ஜனாதிபதி புஷ் பற்றி பக்கம், பக்கமாக எதிர்க்கட்சியினரும், மீடியா எனப்படும் பத்திரிகைகளும், அவர் செய்த, செய்யாத குற்றங்களுக்காக விளாசுகின்றன. விட்ட குறை, தொட்ட குறையாக, ('9/11' என்று பெயர் சூட்டப்பட்டிருக்கும்) 2001ம் ஆண்டு செப்டெம்பர், 11-ந் தேதி, பயங்கரவாதிகளின் அக்கிரமத்தால் நியூயார்க் சிடியில் உலக வர்த்தக மையம், விமானத் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகி சாம்பலாக்கப்பட்டு, சுமார் மூவாயிரம் உயிர்கள் பொடியாய்ப் போன சம்பவம், இன்றைய சூழ்நிலையில், அந்த விபத்து நடப்பது குறித்து புஷ் அரசாங்கத்திற்குப் போதிய தகவல்கள் உளவுத்துறை மூலம் இருந்ததாகவும் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டார்கள் என்ற குற்றச்சாட்டும் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக வலுப்பெற்று, கும்பலோடு கோவிந்தாவாக, தேர்தல் பிரசாரங்களில் விஸ்வரூபம் எடுத்து, அதற்காகத் தனி கமிஷன்' (நம்ம ஊரு மாதிரியே) நிறுவப்பட்டு ஜனாதிபதி, துணை ஜனாதிபதி உட்பட பலர் பலவிதமாக விசாரிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

பலன், இந்தத் தேசத்தின் வெவ்வேறு உளவுத்துறையினருக்குள் - (ஸி.ஐ.ஏ., எஃப்.பி.ஐ, இன்டெர்னல் செக்யூரிடி, மிலிடரி, இன்டலிஜென்ஸ்) உள்ள போட்டி மனப்பான்மையினாலும், 'ஈகோ'வினாலும் பரஸ்பரம் தங்களுக்குத் தெரிய வந்த செய்திகளைப் பரிமாறிக் கொள்ளவில்லை - இதன் பயனே போதிய தகவல்கள் இருந்தும் சரியானபடி நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படவில்லை என்ற குற்றச்சாட்டு உருவாகி வருகிறது. இன்னும் கமிஷனின் ரிபோர்ட் வெளிவரவில்லை. (நம்ம டெல்லி நிலவரமே தான்!)



வாங்கலையா பட்டங்கள்!

கலிபோர்னியா பக்கத்தில் இருக்கும் ஒரு கம்பெனியிலிருந்து எந்தவிதமான பட்டங்களையும், பி.ஏ., எம்.ஏ., பி.ஹெச்டி எதுவானாலும் வாங்கலாம். அதை விற்கும் கம்பெனி ஒன்று விசாரணைக்கு வந்திருக்கிறது. ஆனால் இதை விட தமாஷ், அமெரிக்க அரசாங்கத்தில் வேலை செய்யும் அனேகர் பி.ஏ.விலிருந்து பி.ஹெச்.டி. வரை பட்டம் வைத்திருப்பவர்கள், இந்த மாதிரி கம்பெனிகளில் விலைக்கு வாங்கினவர்கள்தான்!

முக்கியமான இரண்டு பெரிய அதிகாரிகளைப் பற்றி சில வருடங்களுக்கு முன்பே வம்பு வெளியில் வந்தது, ஆனால் 'அதனாலென்ன' என்ற மாதிரி அதில் யாரும் கவனம் செலுத்தவில்லை. சமீபத்தில் இந்த இருவரையும் டீவியில் இண்டர்வ்யூ செய்த பொழுது அந்த இருவரும் கொஞ்சமும் அலட்டிக் கொள்ள வில்லை. இந்த நாட்டில் எதையும் 'ஜாலியாக' எடுத்துக் கொள்ளும் (சில வருஷங்கள் முன்பு வரை) மனோபாவமே இதற்கு முக்கியக் காரணமாக ஒருவேளை இருக்கலாம்.

நம்ம ஊர் டிகிரி ஏமாற்றுப் பேர்வழிகள், எங்காவது இதை அமெரிக்கா படிப்பாக எடுத்துக் கொள்ளப் போகிறார்கள்!!

(ஆதாரம் : ஸிபிஸ் ந்யூஸ்)

(14-ம் பக்., தொடர்ச்சி...)

ஊழியர்களுக்கு 'காசு மேலே' என்கிற 'ஷோ' நடத்தினோம்.

பிளஸ் டூ முடித்த பிறகு கொலம் பியா ட்ரைஸ்டன் நிறுவனத்திற்காக 'ஸ்பைடர்மேன்' சினிமா முடிந்தவுடன் பார்த்து விட்டு வருவோரிடம் தியேட்டர் வாயிலில் நின்று கேள்வித்தாளைக் கொடுத்து பதில் வாங்கும் வேலை செய்தேன். இதற்கெல்லாம் 'ஒரு நாளைக்கு இவ்வளவு' என்றோ 'நூறு நாள் களுக்கு இவ்வளவு' என்றோ கணக்கிட்டு சம்பளம் தருகிறார் கள்" என்கிறார் தேஜஸ்.

"நான் இப்படி வேலைகள் எடுத்துக் கொள்வதற்குக் காரணம் உபயோகமாக ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்கிற ஆர்வம்தான். மேலும் பல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ள முடிகிறது. உபரியாகப் பணம். வேறு என்ன வேண்டும்?" என்று கேட்கிறான் தேஜஸ்.

எம்.வி. விஜய் வெங்கட ராகவன் :

(முத்துக்குமரன் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் டெக்னாலஜி, மாங்காட்டில் பி.ஈ. நான்காவது ஆண்டு மாணவர்.)

"சம்மர் வேலைகளுக்கு என்ன போட்டி என்கிறீர்கள்? ஆர்ட் சப்ஜெக்ட்டுகள் படிக்கும் மாணவ-மாணவிகள் டேட்டா எண்ட்ரி, டெலி காலிங், டெலி மார்க்கெட்டிங் போன்ற உட்கார்ந்த இடத்தில் வேலை செய்து கை நிறையச் சம்பளம் வாங்கும் வேலைகளைத் தட்டிக் கொண்டு போய் விடுகிறார்கள்" என்று அங்கலாய்க்கிறார் விஜய்.

"சில நிறுவனங்களில் லேட் நைட் வேலை வாய்ப்புகள் உள்ளன. ஒரு நிறுவனத்தில் இருபது பேருக்கு வேலை

டாக்டர் பானு கிருஷ்ணன் :
(குழந்தைநல மருத்துவர்)

என்னுடைய மகள் கல்லூரிப் படிப்பிற்கு இடையில் இப்படிப்பட்ட வேலைகளை எடுத்துக் கொண்டாலும் படிப்பில் குறையேதும் வைக்காமல் நல்ல மதிப்பெண்களையே வாங்கியதால் எங்களுக்குப் பெருமை. எங்கள் மகள் சுயமாகச் சம்பாதித்து தன் காலில் நின்று தன் செலவுகளைப் பார்த்துக் கொள்வது பெருமையாகத்தான் இருக்கிறது. பணம் சம்பாதிப்பது இங்கே முக்கியமில்லை. அவளது தன்னம்பிக்கை அதிகமாவதைப் பார்க்கும் பொழுது சந்தோஷமாக இருக்கிறது.

இந்த வேலைகளை எல்லாம் முடித்து விட்டு வரும் பொழுது சில சமயம் இராத்திரி பத்து மணிக்கு மேல் கூட ஆகிவிடும்.

சில சனி, ஞாயிறுகளில் அடித்துப் போட்டது போல் அவள் தூங்கும் பொழுது சிறு கவலை எட்டிப் பார்க்கிறது. தன்னைத் தானே அதிகம் வருத்திக் கொள்கிறாளோ என்ற சின்ன பயம் ஏற்படத்தான் செய்கிறது.

பல சமயங்களில் விசேஷங்களுக்குச் செல்ல முடிவதில்லை. உறவினர்கள் எங்களைத் தேடித்தான் வருகிறார்கள். இதைப் போன்ற சிறிய சங்கடங்களும் உண்டு. ஆனாலும் நானும் என் மகளும் எப்போதும் மொபைல் மூலம் தொடர்பு கொண்டவாறு இருப்போம். எங்கள் மகள் சந்தோஷமாக இருக்கிறாள். அவள் திறமைக்கேற்ற வாய்ப்புகள் அவளைத் தேடி வருகின்றன. அதனால் எங்களுக்கும் சந்தோஷமாகத்தான் இருக்கிறது."



வாய்ப்பு வந்தது. பத்து ஆண்களும் பத்து பெண்களும் தேவைப்பட்டன. ஆனால் இராத்திரி நேர வேலை என்பதால் பெண்கள் முன்வரவில்லை. உடனே 'இரண்டு பெண்களை யார் அழைத்து வருகிறார்களோ அவர்களுக்குத்தான் வேலை' என்று அறிவித்து விட்டார்கள்'' என்று சம்மர் வேலைகளைப் பற்றிய தனது அனுபவங்களை வெளியிடுகிறான் விஜய்.



சம்மர் வேலைகள் விஷயத்தில் விஜயிற்கு அவ்வளவாக அதிர்ஷ்டம் இல்லை போலும். இவருக்கும் ஈசெர்வ் இண்டர்நேஷனலில் வேலை வாய்ப்பு கிடைத்தது. ஆனால் சந்தர்ப்பச் சூழல் சரியாக அமையாததால் அந்த வேலையை எடுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை.

இப்பொழுது க்ளப் மஹேந்திராவிற்காக வேலை செய்கிறார். ஒவ்வொரு நாளாக ஒவ்வொரு பெட்ரோல் பங்கிற்குச் சென்று அங்கு பெட்ரோல் போட வரும் கார்களின் சொந்தக்காரர்களின் பெயர் மற்றும் தொலைபேசி எண்ணைக் கேட்டறிந்து குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.



"இந்த வேலையில் சில சங்கடங்கள் உள்ளன. சிலர் பேர், ஃபோன் நம்பர் கேட்டால் திட்டி விட்டுப் போகிறார்கள். சிலர் கண்டுகொள்ள மாட்டார்கள். ஆர்வத்துடன் எங்களுக்கு உதவுபவர்களும் உண்டு'' என்னும் விஜய், ''படித்து முடித்து வேலைக்குப் போகும் முன் சந்தை நிலவரம் எப்படி இருக்கிறது, மக்கள், அனுபவம் எப்படி இருக்கின்றன போன்றவற்றைத் தெரிந்து கொள்வதற்காகத்தான் விடுமுறை நாட்களில் வேலை எடுத்துக் கொள்கிறேன். அனுபவம் எப்படியிருந்தாலும் பிற்காலத்தில் நிரந்தரமான வேலை எடுத்துக் கொள்ளும் போது இந்த எக்ஸ்போஷர் உதவியாக இருக்கும்'' என்கிறார் விஜய்.

திருமதி கமலா பாலச்சந்திரன் :
(அடையாறு கேன்சர் இன்ஸ்டிட்யூட் மற்றும் ரெட் க்ராஸில் வாலண்டியர்)

என்னுடைய பேரன் பேத்திகள் இதைப் போன்ற சம்மர் ஜாப்புகளை எடுத்துக் கொண்டு விடுமுறை நாட்களைக் கழிக்கிறார்கள். இன்றையக் காலத்து மொபைல் தலைமுறையினரின் மொபைல் தாத்தா பாட்டிகளாச்சே நாங்கள்? அவர்களை விட்டுக் கொடுத்து விடுவோமா என்ன?

குழந்தைகள் நம்முடன் நேரம் கழிக்கவில்லையே என்று ஏங்கும் தாத்தா பாட்டிமார்கள் பேரக் குழந்தைகளைப் பார்க்கப் போகலாமே? உறவினர்களும் சனி ஞாயிறுகளில் பிஸியான குழந்தைகளைப் பார்த்து விட்டு வரலாம். அதை விட்டு விட்டு இதை ஒரு குறையாக நினைத்தால் உறவுமுறையில் டென்ஷன் அதிகமாகி விடும். ஒரு குறிக்கோளோடு போய்க் கொண்டிருக்கும் அவர்களது பாதையில் தடை ஏற்படுத்த நாம் காரணமாக இருக்கக் கூடாது.''

தொகுப்பு :
ஸ்வாதி

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் P.R. ஜுவல்லரிக்கு வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

P.R. JEWELLERY
GOLD, SILVER, DIAMOND
BIRTH STONES

Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 2434 4442 2432 7764 - TUESDAY HOLIDAY
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)
PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN

ராசி		ராசிக்கல்
மேஷம், விருச்சிகம்	*	பவழம்
ரிஷபம், துலாம்	*	வைரம்
மிதுனம், கன்னி	*	மரகதபச்சை
கடகம்	*	முத்து
சிம்மம்	*	மாணிக்கம்
தனுசு, மீனம்	*	புஷ்பராகம்
மகரம், கும்பம்	*	நீலம்

திருஷ்டியைப் போக்கி, சகல செல்வங்களையும் தரும் வெள்ளெருக்கு விநாயகர் ரூ. 75/-க்குக் கிடைக்கும்.

குரு பகவான் வரும் **19.8.2004** அன்று சிம்ம ராசியில் இருந்து கன்யா ராசியில் பிரவேசிக்கிறார். அதை முன்னிட்டு இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக ***வடபழனி B. குமார் சிவாச்சாரியார் அவர்கள் தலைமையில் 108 சிவாச்சாரியர்களை வைத்து 27 நட்சத்திரங் களுக்கு 27 யாக குண்டங்கள் வைத்து, 12 ராசிக்கும் சேர்த்து ஒரு யாக குண்டம் அமைத்து, மாபெரும் யாகம் நடத்துகிறோம்.*** அனைவரும் கலந்து கொண்டு குருபகவான் அருள் பெற்று உய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

குரு பார்க்க கோடி நன்மை என்பார்கள். **27** நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களும் குருபெயர்ச்சி யாகத்தில் பங்குபெறலாம். நட்சத்திரம் ஒன்றுக்கு ரூபாய் **150/-** பிரசாதம் பதிவுத் தபாலில் அனுப்ப ரூபாய் **30/-** சேர்த்து ரூபாய் **180/-**க்கு D. D. (or) M.O. அனுப்பவும். குருபகவான் உருவம் பதித்த வெள்ளி டாலருடன் பிரசாதம் அனுப்புகிறோம்.

மேலும் யாகத்திற்காக எவ்வளவு தொகை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். தாங்கள் அனுப்பும் தொகை அனைத்தும் யாகத்திற்காக செலவு செய்யப்படும். தாங்கள் விரும்பும் தொகையை அனுப்பி யாகத்தில் கலந்து கொண்டு குருபகவான் அருளைப் பெற வேண்டுகிறோம். **D. D. (or) M.O.** அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : **P.R.** ஜுவெல்லரி 102, உஸ்மான் ரோடு, சென்னை - 600 017.

யாகம் நடைபெறும் இடம் : **A.V.M.** திருமண மண்டப வளாகம்,
நாள் : **19.8.2004** வியாழக் கிழமை.
நேரம் பிற்பகல் **3** மணி முதல் இரவு **9** மணி வரை
நெ. 101, டாக்டர். ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மயிலாப்பூர்,
சென்னை - 600 004.

குறிப்பு : பணம் அனுப்புபவர்கள் நட்சத்திரம், ராசி அல்லது பிறந்த தேதி, பெயர் மற்றும் முகவரி தெளிவாக எழுதவும்.

குறிப்பு : ராஜ் டீ.வி.யில் தினசரி காலை 6.55 மணிக்கு சிறப்புப் பேட்டியைப் பார்க்கவும்

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

◆ Iyer, Kousika, Pooratathi, Kumbha Rasi, 29/175, B.E., (Bombay), M.S., (Canada), Software Engineer, Canada, clean habits, religious, vegetarian, seeks good looking girl, professionally qualified/post-graduate/Graduate, Soft spoken, good natured, cultured, traditional with good family background. Send horoscope, bio-data mentioning birthdate, time and place with family details. Box No. 10602

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Kiruthigai, Age 39, M.A., doing Own Customs Clearing & Forwarding Business Rs. 10,000/- seeks educated bride subsect /Widows also accepted. Mobile No. 098407 45800 Box No. 10603

◆ பிராமணர், கௌசிகம், பூராடம், 39, பி.காம்., மாதம் 30,000/- வருமானம் உள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம் அல்லது பதிவுத் திருமணம். பிராமணரில் எந்தப் பிரிவினரும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10604

◆ **Iyer, Brahacharanam, Kaundinya, Uthiradam 2nd part, April 1975, B.Sc., System Security Engineer in MNC. 20,000/-p.m. seeks Computer Degree Holder girl from respectable family. Aged below 25. Phone :044/2489 8135. Box No. 10605**

◆ வடாற்காடு வடமாள், வாதூலம், அஸ்வினி, 16.6.1974, 5.11", **B.Com with Diploma in Computer-** மும்பையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணி 10,000/- மும்பையில் சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு படித்த பெண் தேவை. கம்ப்யூட்டர் படிப்பு இருத்தல் நலம். பையனின் தாயார் மத்திய அரசில் **Gazetted Officer** ஆக இருந்து ஓய்வு பெற்றவர். போன் : 0251-2470762 பெட்டி எண் : 10606

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Punarpoosam, 30/178, BE, MBA, Senior Software Engineer, MNC, Bangalore, Clean habits, fair, Issueless Legal Divorcee, Six months, Invites fair, graduate Tamil/Palghat Brahmin homely girl. Divorcees/Widowers excuse. Send horoscope, family details to Box No. 10607 email:simple_717@yahoo.com

◆ Vadagalai Iyengar, Shadamarshanam, Thiruvonam-3, 32/5.4". M.Sc., D.T.Ed., 15,000/- Teacher, Govt. Hr. Sec. School + Business boy seeks graduate girl. Kalai no bar. Ph : 044-2599 1714. Box No. 10609

◆ Alliance invited for Widower having 4y old daughter, 35/5.7", Vadamal, Kettai, Naithruva Kashyaba, Self employed, Own Flat, fair, well built, no expectations. Subsect no bar. Ph : 044-2625 2425. Box No. 10610

◆ Tamil Iyer Boy, Vadamal, Srivatsam, Maham 27/182, B.E., MBA (US), working in US MNC at New Jersey, USA, seeks educated girl upto 24 years, height above 160cms, Subsects acceptable. 080-2522 6191. vanantharaman@rediffmail.com Box No. 10611

◆ Vadamal, Bharadwaja, Pooratathi, Meenam, 1975, 5.7", Employed with CTS, Chennai, 4.20 Lacs P.A. seeks good-looking Iyer 21-26 graduate employed or unemployed girl with good nature. Subsect considered. Contact Phone : 2238 5136 or 04366230354. Box No. 10612

◆ Palghat Iyer, 28 years, Brahacharanam, Sankruthi, Poorattathy, fair, slim, 170cms, B.Com., MBA, employed Chennai Rs. 10,000/-p.m. seeks graduate employed Iyer girl upto 25 years. Subsect no bar. Reply with horoscope, family details to Box No. 10613

◆ **Iyer, Vadama, Athreya, Uthirattadhi, 34/5.7, M.A, Digital Media Software Designer, Chennai. Rs. 32,000/-p.m. Seeks fair, slim bride. 044-2462 1233 Box No. 10614**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Koundanyam, Punarpoosam 4th padam, 29, 163 cm, M.L., Executive in MNC, Chennai Boy seeks suitable graduate girl. Contact : 044-2433 3949. Box No. 10615**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், ரோஹிணி, 35/170, எம்.காம்., 6000/- பிரைவேட், சென்னை உள்ள வரனுக்கு வயது 27 முதல் 32க்குள் படித்த வேலைக்குச் செல்லும்

குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10616

◆ Wanted bride for Palghat Iyer Boy 39 (sept.64) Swathi, Brahacharanam, Koundinyam, clean habits, very fair, Exclusive Distributor for Karnataka for reputed MNC. Has his Own Flat, Car and two wheeler. Contact : 080-23620035 Box No. 10617

◆ Iyer, Vadama Boy, 26/192, MCA Software Engineer in MNC Bangalore seeks alliance from Non-Bharadwaja Traditional Vadama Family. Correspond with horoscope and Photo. Box No. 10618

◆ **Iyer, Vadamal, Naithrubakashyaba, Karthigai, B.Sc., 32/168/22,000 plus Family Accomodation. Muscat - seeks fair, Graduate girl, Good family background. Only Thanjavur Vadamal to Contact parents. 044-24741542 Box No. 10619**

◆ TWIN BROTHERS, Tamil Iyer, Vadamal, Kousigam, Mrigashirsham, Raghu in Seventh position, Oct. 1969/175/B.Sc., B.Tech., well employed seek suitable graduate girls. Ph : 0462-2531278. Box No. 10620

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கர்க கோத்திரம், அனுஷம், 42, +2 டைப்ரைட்டிங் ஆங்கிலம் ஹையர், தனியார் நிறுவனம் சம்பளம் 8000, சொந்த வீடு, நிறம் மாநிறம், 4ல் செவ்வாய் ஓரளவு படித்த வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது செல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10621

◆ Iyengar, Vadagalai, Kousigam, Revathy, BBA, MHRM, 32, 168cms, Oman Trading Co., (Bhavans Group) Muscat. (Admn-Dept.) Well educated and well employed girl of Tengalai/Iyer accepted. Ph : 04368-231306. Box No. 10622

◆ வடகலை ஐயங்கார், வாதூலம், மிருகசீரிஷம், பி.எஸ்ஸி., சென்னையில் தனியார் 5000, 31 வயது பையனுக்கு 28 வயதுக்குள் பெண் தேவை. வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாக வைத்துக் கொள்ள சம்மதம். தென்கலை சம்மதம். தொடர்பு கொள்க. போன் : 0435-2464405 பெட்டி எண் : 10623

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Arudra 1970/178cms, 15,000 MCA Central Govt. employed seeks good-looking graduate girl. Subsect acceptable. Phone : 044-26414393. email: ramaswamy_kan@yahoo.com Box No. 10624

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Gowthama, Utthiratathi, MBA (Australia) 1970, 180cm, Agency Manager, Birla Sun Life Bangalore. Seeks good-looking well qualified employed girl. Minimum 5.4", Send horoscope with photo Box No. 10625

◆ Wanted bride for a Graduate Boy, B.Tech., (Chem), PGDCA, Kerala Iyer, Vadamal, only son, 26.08.1962, Kousigam, Punarvasu, Miduna Rasi, Lecturer Overseas Coaching Centre, Suddha Jadhagam, preferably graduate. Divorcee/widow excuse. Box No. 10626

◆ சிவாச்சாரியார், குருக்கள், மார்க்கண்டேயம், பூரம், வயது 31, 157.4 உயரம், BA, BBA, PGDCA, அர்ச்சகர் மற்றும் சுயதொழில் 5000/- டிகிரி படித்த ஐயர்/குருக்கள் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன் : 0431-2510447. பெட்டி எண் : 10627

◆ Iyer, Vadamal, Haritha, Pooram (Chevvai Dosham) 4/4/74 5.11", M.Sc., DCA, System Analyst USA with H1B Visa seeks qualified decent home-loving girl. Subsect no bar. Phone : 044-22211318 Box No. 10628

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், மிருகசீர்ஷம்-2, 33, 5.7", டிஎம்ஈ., 10,000/- ஐ.சி.எஃப் டெக்னீசியன், பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10629

◆ Father 24 Manai Telugu Chettiar, Mother Vanniya Chettiar invites well educated B.E., B.D.S., M.B.A., M.Phil., bride for 28/177 Thula, Swathi, fair, slim, MCA, Software Engineer, Chennai. All Chettiar Subsects welcome. Box No. 10630

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Kanya, Chitirai, B.Com., 38, 5.4", fair, employed Eastern Railway, Kolkata, Own House, seeks tamil Brahmin domestic trained girl 10th/Plus 2. Contact with horoscope. Ph :044-24937628 Box No 10631

◆ Iyer, Vadama, Athreya Revathi 36/5.6", Handsome Clean Habits Engineering Diploma Private Limited Chennai, 10,000/- seeks suitable employed bride. Subsect acceptable. Ph No. 044-22310837. Box No. 10632

◆ **Smart Iyer, Vadamal, Athreya Punarpoosam, 27, 5.9", Boy employed in Bank seeks fair, slim, beautiful Iyer, Vadamal employed girl with good family background. Box No. 10633**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், மிருகசீர்ஷம்-2, 33/5.6", DEEE, 30,000 சென்னையில் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியராக பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10634

◆ Horoscope invited for Iyer, Vadama, Haritha, Punarpoosam, 29/180, B.Com., fair Own Business from home loving graduate girls. Reply Ph : 55198946 Box No. 10635

◆ **Iyengar, Thenkalai, Vadoolam, Bharani-2, M.S., M.B.A., U.S.A., Green Card holder 34/5.11", seeks professionally qualified employed Tamil Brahmin girl. email: s_appan@hotmail.com Box No. 10636**

◆ Vadamal, Haritham, Hastham, Punarpoosam, 32/33/180 M.Com., PGDCA affluent family, Income 4 lakhs fair, very good character Own Cars & Properties. Seeks graduate unemployed home loving girl. 0435-2431269. Box No. 10637

◆ **Iyer, Vadama, Srivatsam, Thiruvadirai, Double M.S. (USA) employed USA 29/173 fair seeks professionally qualified, preferably MS USA Brahmin girls. Ragu/Kethu 7th/8th House not preferred. Phone : 0413-2291038 Box No. 10638**

வருடத்தில் ஒரு நாள் உணவு வழங்கலாம்



கோயமுத்தூர் சத்தி ரோட்டில் குரும்பபாளையத்தில் இயங்கி வருகிறது 'தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளி'. எழுந்து நிற்கமுடியாத, நடக்கமுடியாத, பேசும் சக்தியற்ற, மனவளர்ச்சி குன்றிய ஆதரவற்ற சிறுவர், சிறுமியர்களை கொண்டுள்ளது இந்த இல்லம். நீங்களும் உங்கள் பிறந்த நாள், பண்டிகைநாள், திருமணநாள், பெற்றோரின் நினைவு நாட்களில் அவர்களை நினைவுகூறும் விதமாக 'ஒரு நாள்' உணவு வழங்கி உதவி செய்யுங்கள். பொருள் உதவி செய்தோ அல்லது மாதாமாதம் ஒரு சிறு தொகையை பள்ளியின் பெயரில், வங்கி டிராப்ட் / மணியார்டர் மூலம் அனுப்பலாம். இந்த இல்லத்தினை பார்வையிட்டும் உதவி செய்யலாம்.



The United Physically Handicapped School

(an Institution for orphaned disabled children)

96, Sathy Main Road, Kurumbapalayam, Coimbatore-641 107.

Tamil Nadu. INDIA Phone : 91-0422-2667578, 2667636.

* Donations are Tax exempt

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

◆ Iyer, Kowsigam, Swathi, DME, 32, fair, 5.6", Two Lakhs property. Orthodox. Lord "Sivan" devoties. Doing meditation. Vadamal bride. Horoscope to Box No. 10639

◆ சைவப் பிள்ளை, மாநிறம், 5.3". 1966, கார்த்திகை நட்சத்திரம், பி.ஏ., மற்றும் நியூரோதெரபி டாக்டர், ஒரே சகோதரர். பெட்டி எண் : 10640

◆ வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை, துலா ராசி, 35 வயது, மிக வசதியுள்ள, சென்னையில் பாரம்பரியமிக்க குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, சொந்த மாகத் தொழில்புரியும் பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. 10வது/+2 படிப்பு போதுமானது. வசதியில்லாத குடும்பமானாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 10641

◆ Thanjavur, Iyer, Vadama, Gouthama, Uthiram-2, Feb 1972/172 cm, good-looking, propertied, M.Sc., (MBA), Software Engineer, MNC, Chennai seeks good-looking graduate girl with good family background. Phone No. 244 66970 Box No. 10642

◆ Madhwa Kannada, Aruvathu Vaklu Gautama, Sadayam, 30, 5.11", Working in City Group Finance as Relationship Manager having Own House in Delhi seeks good-looking graduate preferably employed girl. Ph : 25337446. Box No. 10643

◆ Iyer, Brahacharanam, Sandilya, Pooratadhi, 39/165/6000 B.Com., employed in Private Company at Trichy seeks preferably graduate employed girl. Subsect no bar. Box No. 10644

◆ Iyer, Vadamal, Viswamithra Gothram, Punarvasu, 31 years, B.Sc., PGDCA, Clean habits employed in MNC Rs. 28,000/-p.m. Pune, seeks educated good-looking employed girl from respectable family. Subsect no bar. Ph : 044-2634 5056. Box No. 10645

◆ ஐயர், அன்பான குடும்பம், வயது 27. விபத்து ஒன்றில் வலிப்பு ஏற்பட்டு கடந்த 5 வருடங்களாக நன்றாக உள்ளார். மருந்து சாப்பிட்டு வருகிறார். பி.காம்., எம்.ஏ., மாத வருமானம் 6000. பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பெண் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 10646

◆ Iyer, Vadamal, Koundanya, Sadayam, 34/174 B.Sc., AMIE, employed in MNC, Bangalore seeks South Indian Brahmin employed girl preferably from Bangalore only. 080-23398722 Box No. 10647

◆ Iyer, Vadamal, Athreya Gothram, Pushya Nakshathram, Shudha Jadhagam, 29/5.5", B.Com., working in Army (Signals) seeks suitable homely girl. Ph : 080-25610158 mail:charuj_2000@yahoo.com Box No. 10648

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம விசாகம், 40, 5.11", பி.காம்., சொந்த வியாபாரம், ரூ. 7000/- சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு, +2/ பட்டம் படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. ஃபோன் : 2486 2329. பெட்டி எண் : 10649

◆ **Suddha Jatakam, Tamil Iyer Vadamal, 26, Dental Surgeon, fair, good-looking, Kowsikam, Visakam 2, well settled in Mumbai, seeks BDS/ Professionally qualified girl, fair, homely, with modern outlook between 23 to 25. Subsect acceptable. Send Bio-data, Horoscope with family details to Box No. 10650**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பராஷ்ரய கோத்திரம், கார்த்திகை, 5', வயது 32, ரூ. 6000/- தனியார் பணியிலுள்ள வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஓரளவு படித்த, நல்ல குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : 04254-226442. பெட்டி எண் : 10651

◆ **Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Uthiram III 27, 176 cms, Hardware Engineer, Novell & Microsoft Networks, MNC, Doha Qatar, seeks fair bride graduate, employable, equal computers, qualifications, Subsect no bar, Contact with horoscope details. (044) 2844 4876. Box No. 10652**

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Thiruvonam, 28-183cm, MCA, working MNC, Coimbatore seeks good-looking girl B.Sc., (CS) BE, MCA from preferably Kanyakumari, Tirunelveli, Tiruvananthapuram, Coimbatore & Southern Dists. Send horoscope Bio-data toBox No. 10653

◆ **Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Tiruvonam, July 71/165/MA Manager MNC Chennai annum five lacs bright prospects fair, smart, handsome seeks suitable bride. family and girl main consideration. Subsects no bar. Box No. 10654**

◆ Iyengar, Athreya Gothram, Poosam, 34, 5.6", Rs. 11,000 p.m., Manager (Stores & Admn.,) seeks good looking, home loving bride, subsect no bar. Iyer/Iyengar both apply with horoscope. Ph : 044-2617 1281. Box No. 10655

◆ **இந்து, சத்திரியராஜு, 27, 167cm, B.E., M.S., (UK), டிவிஎஸ், சென்னை, மாதம் ரூ. 30,000/- பெறும் சிகப்பு நிறமான பைய னுக்கு நல்ல நிறமுள்ள அழகான, குடும்பப் பாங்கான வேலையிலுள்ள/இல்லாத முது கலைப் பட்டதாரி (B.E., B.Tech., MCA, MBA, M.Sc.,) பெண் தேவை. ஃபோன் : 044/ 2255 2083. பெட்டி எண் : 10656**



SOUNDARYAM
WHERE COMFORT DWELLS

சௌகர்யமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்திட சௌந்தர்யம்!

சௌந்தர்யம். கோவை சிறுவாணி ரோட்டில் பசுமையான தென்னந்தோப்பின் நடுவில் ரம்மியமான சூழலில் அழகு கொஞ்சும் குடியிருப்பு. அனைத்து தரப்பினருக்கும் ஏற்ற சகல அடிப்படை வசதிகளுடன் கட்டப்பட்ட பிரத்யேக வீடுகள். 2 கி.மீ. தொலைவில் அமைதி கொலுவிருக்கும் பேரூர் பட்டீஸ்வரர் ஆலயம். உங்கள் ஓய்வுக் காலத்தை நிம்மதியாகக் கழித்திட சௌகர்யமான இடம் சௌந்தர்யம்.

மனம் நிறைந்த வசதிகள்!
மனம் விரும்பும் விலைகள்!
(ரூ. 7.75 லட்சம் முதல் ரூ. 9.25 லட்சம் வரை)

முன்பதிவு நடைபெற்று வருகிறது

சௌந்தர்யம் தரும் சௌகர்யங்கள்

- 4 சென்ட் வீட்டு மனைகள் 710 முதல் 900 வரை சதுர அடியில் டாய்லெட் இணைந்த சிங்கிள் மற்றும் டபுள் பெட்ரூம் வீடுகள்
- தேர்ந்தெடுக்க 5 மாடல்கள்
- ஒவ்வொரு குடியிருப்புக்கும் சோலார் குக்கர்
- அவசரகால ஆம்புலன்ஸ் வசதியுடன் மருத்துவமையம்
- மொத்தக் குடியிருப்புக்கும் பிரத்யேக பராமரிப்பு பணியாட்கள்–பணிப்பெண்கள், தோட்ட வேலை ஆட்கள், எலக்ட்ரீசியன், பிளம்பர் மற்றும் கார்பெண்டர்
- ரெஸ்டாரெண்ட், லைப்ரரி, இண்டர்நெட், கார்டு ரூம் சகல வசதிகளுடன் கூடிய பொழுதுபோக்கு மையம்
- 24 மணி நேர பாதுகாப்பு

தொடர்பு கொள்ளவும் :
Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.)
Mobile : +98943-17840

இத்திட்டத்தை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :

COVAI
PROPERTY CENTRE
(INDIA) PRIVATE LIMITED

கட்டிடத்துறை ஆலோசகர் :
திருமதி. மினி எம் ஃபவுலர்,
கோவை.

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018. Ph : 91-422-2216867, 2217625. Fax : 91-422-2216867. www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net

சென்னையில் தொடர்பு கொள்ளவும் : கீதா ரமேஷ், Ph : 56207268

முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்

BuLLs eYe/CP/FP/04

◆ Iyengar, Vadagalai, Srivatsa, Hastham, 175/28/ B.Sc., MCA, employed MNC salary Rs. 9000/- p.m. Chennai handsome Boy seeks Central/State/PSU/ Banks employed fair girl same sect respectable family. Reply horoscope. Box No. 10657

◆ Iyer, Vadama, Vathoola, Swathi, 33/ 5ft., B.Sc., 16,000/- Asst. Manager, MNC, Chennai clean habits seeks unemployed/employed Vadama girl from respectable family. Contact : 044-2489 3700/ 04554-248991. Box No. 10658

◆ ஐயர், வாத்திமா, தாரகாயண அவிட்டம் 36 வயது, சட்டப்படி விவாகரத்தான, நல்ல வசதியுள்ள டில்லியில் உத்தியோகத்தில் உள்ள வரனுக்கு, அழகான நல்ல குடும்பப் பாங்கான உத்தியோகம் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. குழந்தை இல்லாத, விதவை/ விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்க லாம். உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 044-2224 5545 பெட்டி எண் : 10659

◆ Nellai Saiva Pillai, B.Com., PGDCA, Uthiradam, Wheatish 34/170cms, Executive MNC Bangalore Own House, seeking good-looking graduation employed girl from decent family. Reply with horoscope Bio-data to Box No. 10660

◆ Brahacharanam, Kowsikam, Uthiram, Kanni, Widower B.Com., ICWA Inter, 35/175/12,000 MNC seeks Mumbai based employed girl, divorcee/widow issueless Job transferable to Mumbai. Contact : 0251-2499 248. Box No. 10661

◆ Bharadwajam, Tamil Iyer, 45/165/MBA, respectable family, wealthy young-looking Madras - based Businessman, legally divorced. Home-loving bride required. Widow with or without child can also respond. Horoscope and full family details in first reply to Box No. 10662

◆ Iyer, Naidrupakashyaba, Moolam, 1966/168, Double Graduate Sr. Accts Executive, Software MNC Bangalore Rs. 4.50 Lakhs P/A Legal Divorcee separated within weeks seeks graduate Tamil Brahmin bride upto 35 years. Unencumbered divorcees welcome. Contact : 044/55385793. Box No. 10663

◆ வட ஆற்காடு, ஐயர், வடமான், கௌண்டின்யம், அவிட்டம்-3, 37, B.Com., Doing MBA Executive, தனியார், 6000 மாத வருமானம் உள்ள வரனுக்கு உயரம் 5.3"க்கு குறைவான 32 வயதிற்குள் உள்ள வடமான் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10664

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், காசிப கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், 42 வயதுள்ள ஆனால் பார்ப்பதற்கு 35 வயது போன்று தோற்றமுள்ள முதுகலை பட்டதாரி, வக்கீல் மணமகனுக்கு பட்டதாரி (வயது 35-41) வேலையிலுள்ள/வேலையில் அல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10665

◆ Iyengar, Vadagalai, Kousikam, Avittam, 32/5.5", BBA, 6000/- Northern Railways Boy seeks employed girl. 3 daughters all married. Eldest married Naidu Boy. All well off. Kalai no bar. Ph : 044-26170837. Box No. 10666

◆ தமிழக அரசில் வேலை பார்க்கும் இந்து முதலியார் வயது 53, விபத்தில் ஆண்மையை இழந்த இவருக்கு ஏற்ற வாழ்க்கைத் துணைவி தேவை. ஜாதிமத பேதம் இல்லை. விதவை மற்றும் குழந்தை உள்ள விதவையானவர்கள் மட்டும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10667

◆ ஐயர், வடமா, கௌண்டின்யம், ஆயில்யம்4, ராகு ஏழாவது இடம், சௌதியில் என்ஜீனியர், 32/180, அழகான, படித்த மணமகள் தேவை. எளிமையான திருமணம். பெட்டி எண் : 10668

◆ Iyer, Vadamal, Sankrithi, Punarpoosam, 41, 5.4", B.A. (Lit), fair, Private Concern, Rs. 6500 (Salary+Income), clean habits, seeks unemployed bride. Simple marriage, no demands, Phone : 044-22456967 Box No. 10669

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Anusham, 38 years, BBA, employed in Advertising firm in Mumbai seeks graduate employed good-looking girl for alliance. Contact No. 0422-2436307 Box No. 10670

◆ Any Brahmin for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Ashwini, 1967, 170cm, B.sc., Electronics MBA employed Pune Contact : Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-5818702.

◆ ஐயர், காஸ்யபம், விசாகம், 6.6 71, ஐடிஐ, த.நா. அரசுப் பணி (TNSTC) சம்பளம் 7000/- 168 செ.மீ., தகுந்த பெண் தேவை. கே. சீதா லட்சுமி, 13, பீமர் வீதி, அக்ரஹாரம், சத்திய மங்கலம் - 638 401. ஃபோன் : 04295-225165.

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Kiruthigai, 29/ 6.1', DME, working Reputed Company, 10,000 p.m., seeks graduate good-looking girl from decent family. Contact : N. Ramamoorthy, G-2, Apoorva Apartments, No. 17, Sankarlal Jain Street, Nehru Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044. Phone : 044-22237715

◆ Iyer, Vadamal, Koushiga Gothram, Ashwini, 32, M.Com., Own Business seeks graduate homely Iyer girl from family with good cultural values. R. Radhakrishnan, 14, South Sannathi, Chidambaram - 608 001. Phone : 04144-222 952.

◆ Iyer, Brahacharanam, Goundinya Kettai, 30/ 175 M.B.A., slim, handsome, clean habits, working London seeks fair, slim, Graduate or PG with Computer Knowledge below 27/Above 160cms from respectable family. Subsect no bar. S. Balakrishnan, 51/65 "MAYURA" Muniyandi Kovil Street, Vythianathapuram West, Madurai - 625 010. Ph : 2608983 or 535 4983.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Hastham, 26/ 5.10", BE/30,000 Engineer Wipro seeks home-loving employed girl below 23. Subsect acceptable. V. Narayan, 95/5A Maitri Nagar, Risali Sector, Bhilai - 490 006. Ph : 0788 2272158.

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்

பயனடைந்தவர்கள் பாராட்டு!



பிரியா - பிரசன்னா

"எனது தங்கை பிரியாவின் திருமணத்திற்காக பிரபல முன்னணி நாளேடுகளிலும், பத்திரிகைகளிலும் விளம்பரம் கொடுத்தும், ஏற்ற சரியான வரன் அமையாத சமயத்தில், மங்கையர் மலர் திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்தேன். அதற்கு வந்த ஏராளமான கடிதங்கள் என்னை மலைக்க வைத்தன. அவற்றிலிருந்து நல்ல மதுரை வரனைத் தேர்ந்தெடுத்து தங்கையின் திருமணத்தைச் சிறப்பாக நடத்தினேன். இதற்கு உதவிய மங்கையர் மலருக்கும், அதன் குழுவினருக்கும் உளங்கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். திருமண மலர் மூலம் தங்கள் சமுதாய சேவை தொடர்ந்து வளர்ந்து வெற்றிபெற வாழ்த்துகிறேன்."

இப்படிக்கு,
எஸ்.வி.சத்யநாராயணா
ஸ்ரீ ஐயப்பா டிராவல்ஸ் & ஏஜென்ஸீஸ்
புரசைவாக்கம், சென்னை - 84



எஸ்.வி.சத்யநாராயணா

மணமக்களுக்கு எங்களது நல் வாழ்த்துக்கள்! இதுபோல் நீங்களும் திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

'திருமண மலர்' பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய அணுகவும் :

மானேஜர், திருமண மலர் பகுதி, கல்கி பில்டிங்க்ஸ், 47-N.P., ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97 தொலைபேசி : 22345622/23/24 தொலைநகல் : 044-2234 5621
மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalaronline.com

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/8/2004. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

◆ பிராமின், வாதூலம், மகம், 36, 5.6, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மத்திய அரசுப் பணி, ரூ. 7000/- பிராமின்/சைவம், +2, தொழிற்கல்வி, பணி நலம். தகுந்த மணமகள் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. மைதிலி ரவிகுமார், ப.எண் 52, பு.எண் 144, டி.பி. கோவில் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5. 044-28440831.

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், வயது 37, 5.3", சித்திரை (தோஷம் - 7ல் சுக்கிரன்) பி.காம்., தனியார், ரூ. 4000, சொந்த ஃபிளாட் உள்ள வரனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. எஸ். கஸ்தூரி, F-15, சாந்தி அபார்ட்மெண்ட், 4, அப்பு முதலி தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 4. 044-24940240.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், 30/6', மகம் M.A., PGDCA, M.M.M. தனியார், ரூ. 3500/- தகுந்த டிகிரி படித்த வேலைக்குப் போகும் அழகிய மணமகள் தேவை. எஸ்.வி. ஸ்ரீசிவகுமார், 4/66, வர்ணபுரம் முதல் வீதி, சமயபுரம் மாரியம்மன் கோவில் அருகில், பவானி - 638 301. ஈரோடு மாவட்டம்.

◆ Iyer, Vadamal, Neithrubakasyaba, Moolam-2, M.Sc., Computer Science, fair, 27/164, Software Engineer, Bangalore 35,000/-p.m. seeks P.G. Software, slim, fair, employed girl. Contact: K. Kalyanaraman, 71, 5th Cross, Bharathi Nagar, Puthur, Trichy - 620 017. Phone : 0431-2770932.

◆ Brahmin, Bharathwaja, Brahasaranam, Aswini, 24, M.A., Central Govt + Business, 10,000, 5.6", fair, Only son, Own House, seeks graduate girl. Jaiprakash, 90, Chennimalai Road, Perundurai - 638 052. Ph : 04294-220024, cell : 98427-30024.

◆ Iyer, Vadama, Koundinya, Bharani, 26/173, (M.Com.,) Rs. 10,000 plus, Associate, Scope International seeks suitable employed bride. Contact with horoscope. E.N. Krishnamurthy, No. 28/16, Rajagopalan Street, West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 044-24749947.

◆ Iyer, Brahacharanam, Sreevatsa, Magam 28, 168 cms, B.Sc., Private, 10,000 seeks graduate girl. M. Jaganathan, 18-A, N.G.O. Colony, Gandhinagar, Ramanathapuram - 623 504. Ph : 04567 224482.

◆ Vadama, Srivatsa, Poosam 1977/178 MBA, Marketing Manager, MNC Consulting Firm, Chennai, seeks professionally qualified, employed girl. Phone : 044-5204 3308, Mrs. Murthi, 58 (New No.) Warren Rd., Mylapore - 600 004.

◆ Iyer Boy, Brahacharanam, Koundinyam, Revathi 17th August 1965, 6.1", fair, MBA working Private Concern BAHRAIN (Gulf) salary 40,000/- requires smart, good-looking educated girl. Subsect acceptable, no demands Boy coming in August. Contact with horoscope Vasudevan, 15/7, Vasudeva Iyengar Apartments, Tiruvanaikoil, Trichy - 620 005. Phone : 0431/2230445.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Revathi, 31/165/ fair, Smart, Good-looking, clean habits, Private Manager, seeks Vadamal girl of same nature Gopalan 32, West Street, Thiruindhalur, Mayiladuthurai - 609 001. Ph : 04364-224573.

◆ Iyengar, Vadagalai, Koundinyam, Rohini, 37/162cm, 10,000/- Ashok Leyland, Hosur boy seeks suitable, graduate employed/unemployed homely girl. S. Maragathavalli, 114/B5/4C, Ganesh Nagar, (PRC Shed backside) Virudhunagar. Ph : 98431 79170.

◆ ஸ்மார்த்தா கன்னடம், பிராமின், அறுவத்த ஒக்கலு, ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திராடம், சயன்டிஸ்ட் க்ரேட் II வெளி மாநிலம், எம்.எஸ்ஸி., (கெமிஸ்ட்ரி) 30, 6 அடி 1 அங்குலம், ரூ. 15,000/- வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. என். சுப்ரமண்யன், 40, இராஜாஜி புது தெரு, சாத்தூர் - 626 203. தொலைபேசி : 9504562-264222.

◆ Iyer, Vathimal, Kasyapa Chithirai, 31/8500, 165cms, B/Sc., (M.Sc.,) NIIT/Bank employed seeks graduate girl, Subsect no bar. Contact : 94441 42657/55283721 Hariharan, Krishna Apts., 42/62 Amirjan Street, Choolaimedu, Chennai - 600 094.

◆ Madhwa Kannada, Aruvathu Vakkulu, Haritsha, Poorattadi, 37 years, 5.10", I.T.I., Electrical, Private Company Technician, Rs. 8000/- seeks any Brahmin Employed girl. Krishnamurthi, 22, Ist Floor, Chakravarthy Nagar, Aynavaram, Chennai - 23. Ph : 26204480.

◆ Vadamal, Bharathwajam, Chithirai, 34 years, 170cm, Diploma in Electrical and Electronics Engineering, Employed in Mumbai, Owns Flat, very fair, Annual Income One Lakh seeks graduate girl. Mother Alive. Only sister married and settled. P.S. Sreenivasan, RX7, A13 Koyana Co-op HSG Soci-

ety, MIDC Phase II, Sudharshan Nagar, Dombivilli(E) - 421 203. Ph : 0251-2421418.

◆ Iyer, Vadama, 33/5.9", Viswamithra, Uthiram, B.A. employed in DCM, Delhi Rs. 16000/-p.m. seeks girl from decent family, Contact No. 044/ 3725324 Latha, T-4, Navin's Brindavan, Brindavan Street, West Mambalam, Chennai - 33.

◆ Iyer, Vadama, 36/5.10", Viswamithra, Thiruvonam, B.A. employed Delhi (DOEACC), Legally Divorced without encumbrance, seeks girl from decent family. Contact No. 044/3725324 Latha T-4, Navin's Brindavan, Brindavan Street, West Mambalam, Chennai - 33.

◆ Iyer, Vadamal, Ayilyam, Diploma, Rs. 5000 (Rs. 12,000 p.m. from April 2005), having little whitepatches on skin needs girl, domestically trained, issueless widow also acceptable. Sakunthala, 36, Raman Nagar, Metturdam, Salem - 636 403. Ph : 04298231690.

◆ Vadama Bharathwaja, Maham 26, Software professional 17000 per month handicapped Left Leg amputed can walk and drive with Artificial Leg seeks alliance from Brahmin girl Subsect and status no bar. Contact : 8/9 Raja Apartments, Srinivasan Street, Saligramam -600 093. Ph : 23764887 9840259352.

◆ Vadamal, Sankruthi, Hastham 2nd, M.Sc., (I.T), 32/180cm, System Executive L&T seeks graduate employed/unemployed girl. Send horoscope. T.S. Balaji, 13/21, First Floor, Arokiyaswamy Street, K.K. Pudur, Coimbatore - 38. Ph : 0422-5586476.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம் 30, 5.10", பங்களூர் வெளிநாட்டு நிறுவனத்தில் நல்ல வேலையிலுள்ள பையனுக்கு வேலை யிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வும். கே. ராம மூர்த்தி, D22 5 லாக் தெரு, கோட்டூர் கார்டன்ஸ், சென்னை - 600 085. போன் : 24475025.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Bharadwaj, Rohini, age 34, B.Sc., Physics, Business in Electronics Rupees 10,000/- Monthly seeks preferably Ashtasahasram, employed girl. Contact : Ganesan, 54, Rajagopala Nagar, Bikshandar Koil, Tiruchi - 621 216.

◆ கௌசிகம், 38 வயது, எம்.ஏ., 5.10", ஐயர் பையனுக்கு 25 வயதிற்கு மேற்பட்ட படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. திருச்சியில் சொந்த வீடு உள்ளது. வருமானம் 5000 ரூபாய். பார்ட் டைம் ஆக டியூஷன் சென்டரில் வேலை. சில வருடங்களுக்கு முன்பு வலிப்பு வந்து குண மடைந்து விட்டது. மருந்துகள் சாப்பிடுகிறான். மனப்பொருத்தம்தான் (ஜாதகம் தேவையானால்) எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஐயங்கார், தமிழ் பேசத் தெரிந்த தெலுங்கு, கன்னட, மாத்வர் பிரிவினரும் சம்மதம். C/o. H. Srinivasan, New No.91, Old No. 50, 1st Floor, Royapettah High Road, Next to Sathyam 1 way, Mylapore, Chennai - 600 004.

◆ Iyer, Brahacharanam, Kowsigam, 25.9.78, Thiruvathirai, 5.8", D.E.E.E., PDACT, Customer Support Engineer, Reliance Infocom Ltd., Rs. 8000/ -p.m. seeks suitable bride. Send horoscope Biodata. V.P. Rangarajan, 4/180-C, Sastri Nagar, Sabari Nivas, Jagir Ammapalayam, Salem - 636 302. Ph : 0427-2442053.

◆ கார்காத்த வேளாளர் (அசைவப் பிள்ளை) திருவாதிரை, 1971, 164 செ.மீ., பி.ஈ.,(எம்.ஈ.) சுத்த ஜாதகம், குவைத்தில் பணிபுரிபவருக்கு, எம்.சி.ஏ.,/பி.ஈ./நர்ஸிங் படித்த சிவந்த நிறமுள்ள பெண் தேவை. ஃபோன்: 04287-241207. கே. சபாபதி, சுப்ராயபிள்ளை தோட்டம், ஆத்தூர் மெயின் ரோடு, நாமகிரிபேட்டை, நாமக்கல் மாவட்டம்.

◆ **Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthiradam, Feb. 1973/170 B.E., System Analyst, Satyam Computer, Hyderabad, Salary 5.50 Lakhs per annum. Seeks graduate/Post-graduate, employed/ unemployed girl. Subsect no bar. Contact : C.N. Rajamani, 11 R. Munusamy Street, Arni, T.V.M. Dist., 632 301. Phone No. 04173/227725.**

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், 29/180 cm, M.B.A., 15,000+perks, Colgate Palmolive நிரந்தர வேலையிலுள்ள வரனுக்கு நல்ல குணமுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. J. Ramanan, Plot No. 44, II Cross Street, KMG Nagar, Thalatheru, Karaikkal - 609 605. 94431-62116.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், ரேவதி, 28, 170, பி.எஸ்ஸி., (எம்.பி.ஏ.) தனியார் 12000 + perks. குணமுள்ள வரனுக்கு குணவதியான பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எம். நாராயணசுவாமி, நெ.21, சந்திரசேகரபுரம், செல்வபுரம், கோவை - 641 026. ஃபோன் : 0422-2349494, 2348484.

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், உத்திரம், 39, பி.காம்., 5.3", தனியார், 20,000/- இதே இன உட்பிரிவு சம்மதம். எம்.எஸ். வெங்கட்ராமணி, ஸ்ரீ ராகவேந்திரா அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 36, மேல அய்யன் தெரு, கும்பகோணம் - 612 001. ஃபோன் : 0435-2430414.

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Utthirattathi, 13.11.1967, 6ft, fair, B.Com., Computer Literate, engaged in Family Business of stocks & shares and consultants for past 30 years with sizeable investments seeks girl home-loving plus two or Graduate. Subsects no bar. Only son and own house. Income Rs. 18,000/-p.m., from House Rent and Business. Contact Father. N. Ramasubramani, "Hari Nivas" New No. 6/41, Madley Second St., T. Nagar, Chennai - 17. Phone : 24332827.

◆ **Iyer, Brahacharanam, Haritham, Pooratadhi, 29/6', B.Tech., MBA, employed G.E. Delhi, Religious boy seeks professionally qualified girl. Phone 011-55652507. Rukmani Venkateswaran, D. 84 Saket, New Delhi - 110 017.**

சிறப்பு அறிவிப்பு !

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இது போல் தங்களுடைய விளம்பரத்தையும் "ஹைலைட்" செய்ய விரும்புவோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாசிரியர்.

◆ **Sourashtra, Uthagamaharishi, Age 33, 5.5ft., BA, Having Own Flour and Rice Mill & Partner in a Matriculation School, Rs. 10,000/- p.m. seeks suitable Bride from same caste. S.G. Chandrasekar, 20/69, Big Sourashtra Street, Walajapet - 632 513. Vellore Dist., Ph : 04172-230681.**

◆ தமிழ் ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டின்யம், ஆயில்யம் (3), 34, 158 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., ரூ. 6000/- சென்னையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, சென்னையில் பணிக்குச் செல்லும்/செல்லக்கூடிய, பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். சந்திரமௌலி, புது எண் 13, (ப.எண் 48). ராஜேந்திர பிரசாத் ரோடு, ராகவா நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044.

◆ இலங்கையை சேர்ந்த இந்து தமிழ் வெள்ளாளர், விருச்சிகம், அனுஷம், 31/165/+2 மாதம் யு.எஸ். டாலர் 500 வருமானமுள்ள வரனுக்கு, எளிமையான, குடும்பப்பாங்கான கிராமத்துப் பெண் தேவை. அண்மையில் எடுத்த வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். **K. Nantha Kumar, Tingparken-10-2-TV. 7200 Grindsted - Denmark.**

◆ **ஐயர், வடமாள், கபி, ரோகிணி, ரிஷப ராசி, ஜூலை 1978, 180 செ.மீ., வெதர் டெக்னாலஜி, பி.பி.ஏ., தனியார் நிறுவனம் ரூ.8000/- மாத வருமானம், சொந்த வீடுள்ள, ஒரே மகனுக்கு, சித்திரை/புனர்பூசம்/உத்திரம்/அனுஷம்/ரோகிணி நட்சத்திரம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஆர். விஜயலட்சுமி, 68, அஷ்டலட்சுமி நகர், முடிச்சூர், சென்னை - 600 048. ஃபோன் : 2278 1402.**

◆ **Telugu Brahmin, Mulakanadu, Haridasa, Swathi, 23.7.1969, 168 cm, fair, B.Com., DISM, decently employed in Mumbai, Own Flat, clean habits seeks graduate Telugu/Tamil/Kannada Brahmin girl. Contact : R. Subhalakshmi, B-401, Indraprastha Complex, Sector 10, New Panvel - 410 206. Maharashtra. Ph : 022-56161143. email:prakal17@yahoo.com**

◆ **Iyer, Vadamal, Srivathsam, Swathi, 1970, 6', B.Sc., Doing M.Sc., Pvt. Computer firm, fair, well built boy, seeks suitable girl, employment not a must. Subsect acceptable. 044-24420673. N. Muthuswamy, B6 Sitala Old No. 11/2 New No. 20, Second Seaward Road, Valmiki Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai - 41. 24420673.**

◆ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Uthiradam, 35, 170, M.Sc., B.Ed., PG. Asst. Management H.S.S. at Pudukkottai. Salary Rs. 12,000/-p.m. Own House, seeks employed/unemployed good looking graduate fair girl. Subsect no bar. Send BHP K. Venkataraman, 479, East 3rd Street, Pudukkottai, 622 001. Ph : 04322-220293.**

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், மூலம்(2), 32, 168, **M.A., B.Ed., & DTED** இடைநிலை ஆசிரியர் (அரசு), 8600 வரனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும், செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். டி.ஆர். இராஜாமணி, தத்தங்குடி அக்ரஹாரம், மங்கைநல்லூர் (போஸ்ட்), மயிலாடுதுறை தாலுகா-609 404.

◆ **Iyer, Vadamal, 31, Mirugaseersham-4, Koundinyam, Chevvai(7) B.Sc., D.M.M. M.B.A., Director, H.R. & Placement Consultancy, Coimbatore Income Rs. 20,000/- p.m. Apply with horoscope T.V. Srinivasan, 31/23 Sai Nilayam, Gulmohamed Road, Ooty - 643 001. Phone : 0423-2440708.**

◆ வடமாள், காஸ்யப, உத்திரட்டாதி(4), 24.9.1972, உயரம் 5.11", **B.A., D.S.M. (NIIT), Computer (Engr) Customer,** தனியார் பணி, ரூ. 5000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. **Subramanian, No. 26/166 R.K.V. Nagar III Street, Erode - 638 003. Phone : 0424/2220932.**

◆ **சோழிய வேளாளர், பூராடம், 32/185, M.D. ஒரே மகன், நல்ல குடும்பம், நல்ல வசதியுடன் கூடிய வரனுக்கு இந்த இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பம், நல்ல அழகு, உயரம் 165க்கு குறைவில்லாமல், பட்டப் படிப்பு படித்த 27 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. புரொஃபஷனல் கோர்ஸ் வேண்டாம். பெண் ஜாதகம், பயோடேட்டா, போட்டோ அனுப்பவும். தொடர்பு : சி. திருநாவுக்கரசு, 10/1, சுந்தர் நகர், 2வது கிராஸ், திருச்சி - 620 021.**

◆ பாலக்காடு ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், புனர்பூசம், 5.8", வயது 28, வைதீகம், மாத

வருமானம் ரூ. 6000/- தெய்வ நம்பிக்கையுள்ள, குடும்பப்பாங்கான, குணவதியான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஸ்ரீ பி. சுப்பிரமணிய வாத்தியார், 11/21, நாச்சியப்பன் தெரு, மயிலை, சென்னை - 4. போன் : 24670626.

◆ அஸ்வினி, செவ்வாய் 2ல், 31, 163,10,000/- தனியார், MADCA, சைவ மணமகனுக்கு, பணியிலுள்ள/பணிவாய்ப்புள்ள, கலப்பினர்/விரும்பினால் பார்ப்பனர் மணமகள் தேவை. நேரிடையாகத் தொடர்பு கொள்க. ராதா கிருஷ்ணன், 1/B154 ஜாகீர் உசேன் தெரு, ஜாபர்கான்பேட்டை, சென்னை - 83.

மணமகன் தேவை

◆ Wanted a suitable bridegroom, preferably settled in Tamil Nadu, for a Telugu Brahmin girl, Koundinya, Bharani, only child, 31/166, B.Sc., (Nutrition & Dietetics), PGDHM. Subsect no bar. Phone No. 044-2826-1083. Reply with details & Photo to Box No. 28619

◆ Bridegroom wanted for Iyer, Brahacharanam, girl 27 years, fair, very pretty, Star Poosam, Mudgala Gothram, employed MNC Bank, Delhi Rs. 6 Lakh per annum. Girl Born & Brought up in Delhi. Correspond with details to Box No. 28620

◆ தமிழ் ஐயர்/பிரஹசரணம், கௌசிகம், சுவாதி, 35, 5.5", எம்.ஏ., அரசுப் பள்ளி ஆசிரியை, 9000 மாத வருமானம், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், பரந்த மனப்பான்மையுள்ள நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். மனைவியை இழந்தவர்/குழந்தை உள்ளவர் சம்மதம். பெட்டி எண் : 28621

◆ Madwa Desista 28/163 Post-graduate in Marketing Management employed as Sales Executive Bharathwaja Tula III Pada Chitrai, seeks Madwa/Smartha Desista Grooms. Contact : R. Vittal Ph:080-26682776 Box No. 28622

◆ Alliance for Iyer Vadama, Kausikam, Ayilyam 1st padam, 25th Nov. 1975, 158 cms, fair, good-looking M.Com., NIIT from professionally qualified Iyer Boys working in India/Abroad born after Nov. 1970 and before Nov. 1974 Reply with horoscope Box No. 28623

◆ Tamil Brahmin innocent Legal Divorcee married for brief period 12 years son fair, 165/37 Post-graduate in English Hindi and Sanskrit in India and MS Programme USA home loving our traditional Culture self employed Owns Flat Bangalore seeks life partner well qualified, employed Bangalore based Brahmin any sect Broadminded with liberal views divorcee/widower no bar preferably with daughter. Box No. 28624

◆ சுருணிகர் உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், வயது 27, பி.ஏ., ரூ. 3500/- மணமாகி பின்னர் கிராம பஞ்சாயத்தார் முன்னிலையில் எழுத்து மூலம் பரஸ்பர சுயவிருப்பத்தின் பேரில் விவாகரத்து பெற்ற பெண்ணிற்கு மறுமணம் செய்து கொள்ள நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28625

◆ சோழிய வெள்ளாளர், 29, 5.3", மகம் நட்சத்திரம், பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., ஹிந்தி எம்.ஏ., டிசிர படித்த மணமகளுக்கு ஏற்ற பட்டம் பெற்ற அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. தொடர்பு. போன் : 0431-2411292. பெட்டி எண் : 28626

◆ Intercaste Parentage Father Mudaliar, Mother Tamil Brahmin, 22, 5.2", Moolam, M.Com., (ICWA), unemployed, Conducting Bharatha Natyam Classes, Girl seeks Pure Vegetarian Groom (either caste) 044-2229 2625, Box No. 28627

◆ Tanjore Iyer Vathima, Haritha Gothram, Poorattadhi-1, 24, 5.2" M.C.A., Good-looking, seeks professionally qualified, well-employed groom. Subsects no bar. Contact Phone : 24897575 Box No. 28628

◆ Tirunelveli Saiva Pillai, Punarpoosam, 5.8.1975, 165 cms, fair, M.Sc., (Chem)., B.Ed., (Phd) girl seeks suitable groom with P.G. in Engg/Professionally qualified and well employed in Govt./Pvt., Lecturer/Bank Officers. Ph :04634-252394. Box No. 28629

◆ Iyengar Thenkalai, Vadoolam, Revathi 3rd 27/5.5", B.E. M.S. H1 visa. seeks professionally qualified employed Brahmin boy. India/Abroad. email:chan2rajan@yahoo.com Box No. 28630

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Krithigai, 27/5.3", B.Sc., M.C.A. working in Private Concern, seeks suitable Post-graduate/professionally qualified, well employed Vadamal/Brahacharanam Boy. Ph : 044-22442285. Box No. 28631

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம், 1978, 5.3", எம்.சி.ஏ., நல்ல சிவப்பான பெண்ணிற்கு தகுந்த வடமாள் வரன் தேவை. வயது வித்தியாசம் 2லிருந்து 5 வருடத்திற்குள் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 28632

◆ Sourashtra, Rishapam, Miruga Shirsham, only daughter 28/160 MCA fair, good-looking girl employed (25000) seeks well employed Engineer, MCA/Professional. Please reply with horoscope and other details. Box No. 28633

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Anusham, fair, 5.3", 24 years BBM, M.S. Finance (Studying) seeks groom graduate teatotaller settled in Bangalore or Chennai Born not earlier than 1974. Please send horoscope Phone 080-23579895 Box No. 28634

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Uthirattadhi, 42, 5.3", B.A., employed in Private Concern, Computer Literate, seeks suitable life partner, No widower please. Groom should be broadminded & well placed. Box No. 28635

◆ Kerala Iyer, Vadamal, Srivatsa, Punarpoosam-4, Suddha Jadakam, 20/157, very fair, (B.Com.,) seeks well educated and employed grooms below 25

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. - *பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097*

from good family. Early marriage. Contact with horoscope. Ph : (044) 2835 1437 email: venketakrishnan@mantramail.com Box No. 28636

◆ Alliance invited for Moolam I, ViruchigaLagnam, Age 31, 5.3", Musician (Veena) (M.A.) (Indian Music) from vegetarian with good family background, decently employed with good salary, high education interested in Carnatic Music grooms. Father Mudaliar, Mother Iyer. Box No. 28637

◆ Iyer, Vadamal, Bharadhwajam, Kettai, fair, 23/163 cms, B.B.M., doing M.B.A. in Correspondence seeks good-looking, well qualified boy, clean habits, decent salary age upto 30. Subsect no bar. Apply to Box No. 28638

◆ Nellai Saiva Pillai, Pooradam, Dhanush Rasi, 24, M.S., (I.T) girl seeks well qualified, well employed groom with clean habits. Contact : 95431-2532262. Box No. 28639

◆ Iyer, Vadamal, Athreya/Thiruvathirai, 1.2.1977, 5.7" good-looking, M.C.A., Software Engineer, Chennai girl seeks professionally qualified and well employed groom. Contact Phone : 044-24895309. Box No. 28640

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கர்க கோத்திரம், சித்திரை -2, 1975, மாநிறம், 5.2", BABL, MBM மேஷ லக்னம், 2ல் கேது, 8ல் செவ்வாய், ராகு, பொருத்தமான, PG,B.E.,MBA, நல்ல குடும்பம், நல்ல வேலையில், வயது 30-34க்குள் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 28641

◆ Iyer girl, Brahacharanam, Gauthama, Revathy-3, fair, slim, 29/5.2", B.Com., MBA, Computer Literate, Tata Consultancy, Chennai, Musically talented, seeks bridegroom, any subsect, professionally qualified, teetotaller, very well employed India/Abroad. Box No. 28642

◆ வீர சைவ (ஜங்கம்) சைவம், வயது 29, பூராடம், எம்.எஸ்ஸி., மைக்ரோபயாலஜி பெண்ணுக்கு நன்கு படித்த பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. Prof. M. Sundaresan, No.1, Cross St., MGR Nagar, Cheyyar - 604 407. Ph : 954182-225147.

◆ ஐயர், ப்ரக்ஷரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், மிருகசீரிஷம், 22/5.2", பி.காம்., பெண்ணுக்கு நன்கு படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள பையன் தேவை. K. Swaminathan, 35/12, R.K.V. Nagar, I Street, Erode - 638 003. Phone : 2219741 cell : 94433-04978.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Uthirattadhi, Jan 1979 born, doing M.Com., fair, 155 cms, seeks groom any sect well employed with clean habits. N. Natarajan, 132, A Sector, 5th Cross Road, VG Rao Nagar, Vellore -7. Phone : 95416-2247021

◆ Iyer, Vadamal, Sandilya Aswini, 26/141 cms, B.Com., CA (Final) MNC Bangalore seek professionally qualified/well employed groom, Subsect acceptable. Reply with horoscope to V. Subramanian, Sree Tirumala, New No. 20, 6th Cross SBM Colony, Brindavan Nagar, Mathikere, Bangalore - 560 054. Ph : 080-23576410

◆ Brahacharanam, Koundinya, Sadhayam, 24, 5.2", M.Sc., (Bio-Chem) I Class with Gate & Net (LS) Cleared seeks North based professionally well qualified and employed with clean habits, groom between 27 - 28. Send horoscope K.V.V. Mani, 65, APR Colony, Katanga, Jabalpur - 482 001.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், மூலம் 2, 25, 5.6", B.Com., ICWA, படித்த பெண்ணிற்கு நன்கு படித்து நல்ல பணியிலுள்ள பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. ரமணி, 1/642, இரண்டாவது குறுக்கு தெரு, கார்த்திகேயபுரம், மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091. போன் : 044-22470390.

◆ ஐயர், வடமாள், உத்திராடம், 26/+2/5.2" குழந்தையில்லாத, சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. A. Savithri, 39, Aanai Kattimaidanam, Contonement, Beem Nagar, Trichy - 620 001. Ph : 241 2622.

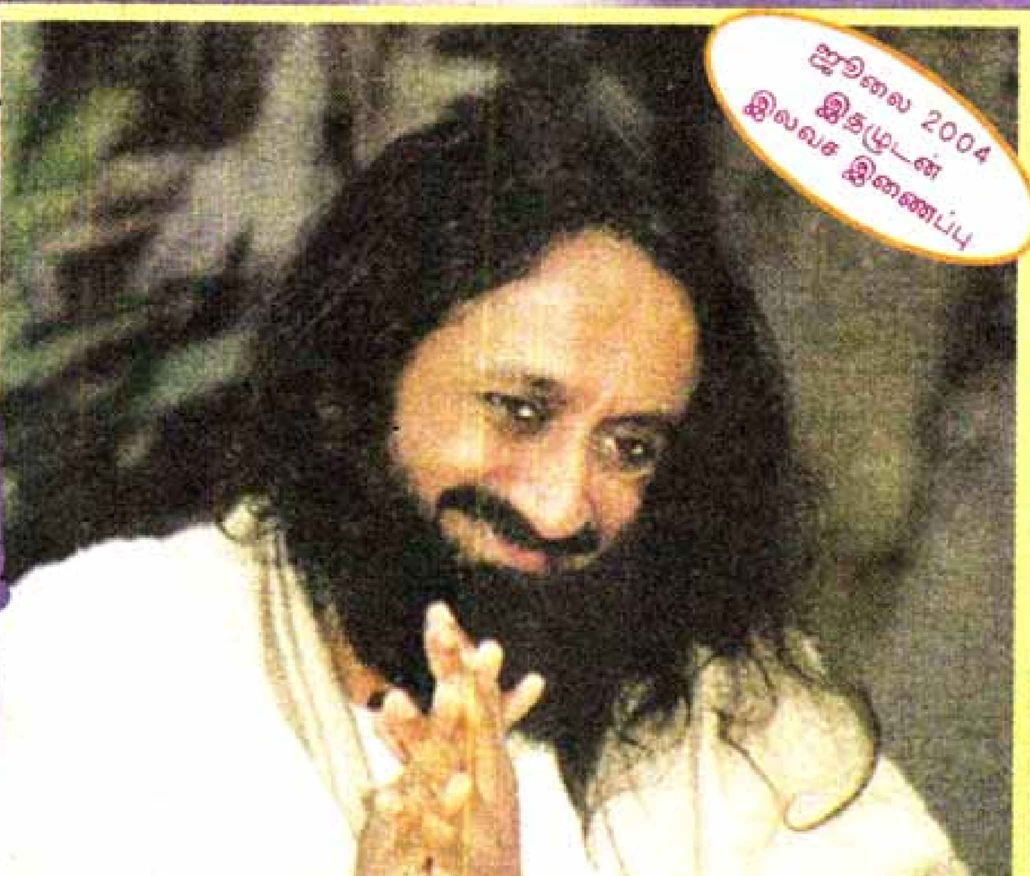
◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மகம் நட்சத்திரம், பாதம் 2, வயது 25, 5.5", எம்.ஃபில்., (பயோ-கெமிஸ்ட்ரி), படித்துள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. போன் : 04175/225708 எஸ்.என். அருணாச்சலம், 106/102 அய்யங்குள அக்ரஹாரம், திருவண்ணாமலை.

◆ Iyer, Vadamal, Garga, Uttarashada 4, 22/5.4", Doing PG & CA (Inter), seeks a professionally qualified and well settled boy 25-29. Contact : N.S. Kalyanam, 9, Dhanashree Apts., Ring Road, Pratapnagar, Nagpur - 440 022. Ph : 0712-2285736.

◆ Iyer, Vadamal, Athreyam, Mirugasirisham 26, 5.5", MCA, working at Chennai Rs. 12,000 + perks, medium complexion, seeks well employed, Post-graduate groom. T. N. Sankaran, 17/21 M.M. Nagar, Vayaloor Road, Trichy - 620 102. Ph : 0431-2780034.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Punarpoosam, 24/165 M.Sc., PGDBI seeks suitable groom below 30 send BHP V. Sundararaman 24, VOC Street, VP Nagar, Semmandalam, Cuddalore - 607 001. Contact : 04142 231693.

மங்கையர் மலர்





பத்து நிமிடத்தில் ஆன்மிகப் பரவசம்!

பத்து நிமிடத்தில் ஆன்மிகப் பரவசம்!

இந்த இலவச இணைப்புப்
புத்தகத்தைப் படிக்க உங்களுக்கு ஐந்து அல்லது
பத்து நிமிடங்கள் ஆகலாம். அந்தப் பத்து
நிமிடங்களில் உங்களை நீங்கள் உணர்ந்து
கொண்டு, ஓர் ஆன்மிகப் பரவசத்தை
அடையலாம். 'வாழும் கலை' எனும்
அற்புதமான பிராணாயாம முறை மூலம்
உலகைக் கவர்ந்துள்ள ஸ்ரீஸ்ரீரவிசங்கர்
அவர்களின் ஆன்மிகச்
சொற்பொழிவுகளிலிருந்து
தமிழாக்கம்
செய்யப்பட்டவையே இங்கு
தரப்பட்டுள்ளன.
படியுங்கள்;
பயனடையுங்கள்!



தமிழாக்கம்
ஆ.வை.கி. மூர்த்தி



இரண்டு வகை அறிவுகள்

அறிவில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. ஒன்று பரிசுத்தமான அறிவு. மற்றது உன்னால் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளப்படும் நீ கற்றறிந்த, கேட்டறிந்த, அனுபவபூர்வமான, அறிவு.

உன்னால் உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளப்படும் அறிவு, நேரடியாகவும், உடனடியாகவும், பலனைக் கொடுக்கிறது. ஆனால் பரிசுத்தமான அறிவு, உனக்கு நேரடியாக அல்லாமல், மாற்று விதத்தில், மற்றும் மிகவும் காலங்கழித்து, பலனைக் கொடுக்கிறது.

கற்றுக் கொள்பவைகளும், புரிந்து கொள்பவைகளும், உன்னால் உடனடியாக உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள முடியாமல் போகலாம். அதற்காக, நீ மனந் தளர்ந்து விடக் கூடாது. உனது எதிர்காலத்தில், நீ கற்றறிந்த அறிவு, நடைமுறைக்கு ஒவ்வாத அறிவு, என்று நீ நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் அந்த அறிவு, உனக்குச் சாதகமாக, உதவியாக, கண்டிப்பாக இருக்கும்.

சாதாரணமாக, மக்கள், பரிசுத்தமான அறிவு, தங்களுக்கு, உடனடியாக, சாதகமாக, இல்லாவிடில் அந்த அறிவுக்கு உரிய மகத்துவத்தை

அளிப்பது இல்லை.

உண்மையில் பரிசுத்தமான அறிவும், நாம் நமக்காக, உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளும் அறிவும், ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் படர்ந்தவைகள். நாம் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளும் அறிவு, பரிசுத்தமான அறிவின் துணையின்றி, மிகவும் பலவீனமான நிலையில் இருக்கிறது. அதுபோலவே, பரிசுத்தமான அறிவும், நம்மால் உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளும் அறிவின், உதவியின்றி, தனது இலட்சியத்தை அடைய முடியாத நிலையில் இருக்கிறது.

அறிவை, தயவுசெய்து நடைமுறைக்கு ஒவ்வாத அறிவு என்று அதன் மீது ஒரு குறிப்பை ஒட்டாதே. அதே போல், உனக்கு நீயே, 'நான் மிகவும் பலவீனமானவன்', 'அறிவை, நடைமுறைக்கு ஏற்றவாறு உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளத் தெரியாதவன்', என்ற குறிப்பையும் உனக்குள் ஒட்டிக் கொள்ளாதே.

எப்போது நீ தனியாக இயற்கையுடன் இணைந்து இருக்கிறாயோ, எப்போது நீ மௌனமாக இருக்கிறாயோ, எப்போது நீ காலாற நடந்து செல்கிறாயோ, கடற்கரையில் உள்ள மணலைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாயோ, பறவைகள் வானத்தில் பறப்பதைக்





கண்டு ரசித்து கொண்டிருக்கிறாயோ, குயிலின் இனிய குரலை கேட்டு மகிழ்ந்து கொண்டிருக்கிறாயோ, எப்போது நீ தியானத்தில் இருக்கிறாயோ, அப்போது அந்த அறிவு, எதிர்பாராதவிதமாக உன்னில் உதயமாகும் போது, அதை நீ அடையாளம் கண்டு கொண்டு ஆனந்திப்பாய்.

வெற்றி என்பது என்ன?

வெற்றி என்பது என்ன? யாரை நீ வெற்றி பெற்ற மனிதன் என்று சொல்லுவாய்? வெற்றியின் அறிகுறிகள்தான் எவை? எவை? குடற்புண்ணா? இரத்த அழுத்தமா? பயமா? அகந்தையா? உடலை வருத்திக் கொள்ளும் உணர்வுகளா? பிரச்னைகளா? இவைகள்தான் வெற்றி பெற்றதின் அல்லது வெற்றி பெறுவதில் ஏற்படும் அறிகுறிகளா? இவைகள் இல்லா விடில், பின் எவைகள்தான் வெற்றி பெற்றதின் அறிகுறிகள்? பதவியா?

பதவியில் இருக்கும் மனிதர்களை நீ சற்று நேரம் பார். அவர்கள் எப்படிப் பதவிக்காக, தங்களை அல்லல்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்; எவ்வாறு மகிழ்ச்சியற்று இருக்கிறார்கள் என்று சற்று நேரம் பார்.

எப்போது அவர்கள் பதவியில் இருக்கிறார்களோ அப்போது அவர்களிடம் அதிகாரம் இருக்கிறது. அதே சமயம், எப்போது தன் பதவியும், பதவியின் மூலம் வந்த அதிகாரங்களும், பறிக்கப்படுமோ, என்ற அச்சமும் அவர்களிடம் இருக்கிறது. பதவியை தங்களிடம் தக்கவைத்துக் கொள்ள, அவர்கள் படாதபாடு படுகிறார்கள். எப்போது பதவி அவர்களிடம் இருந்து பறிக்கப் படுகிறதோ, அப்போது அவர்கள், தாங்கள் பதவியில் இருந்த போது தங்களிடம் இருந்த அதிகாரங்களையும், அவைகள் தற்போது தங்களிடம் இல்லாத குறையையும் நினைத்து, நினைத்து, வேதனைப்படுகிறார்கள். இந்த வேதனை அவர்கள் வாழ்க்கையை, மிகவும் துக்ககரமாக்குகிறது.

வெகுளித்தனமான, மற்றும் குழந்தைத்தனமான இதயத்தின் ஆழத்தில் இருந்து, ஒரு புன் சிரிப்பு தோன்றி, அது உன் முகத்தில் வெளிப்படும் நிலை, பூரண சுதந்திரத்தை நீ உன் வாழ்க்கையில் அனுபவிக்கும் போது ஏற்படும் ஓர் ஆனந்த நிலை, இது போன்றவைகள் தான் வெற்றியின் அறிகுறிகள்.

நீ சுதந்திரமாக எந்த விதக் கட்டுப்பாடும் இல்லாமல் இருக்கிறாயா? அப்படியானால் நீ



வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றவன்.

நீ நிகழ்காலத்தில் இருக்கிறாயா? அதன் ஸ்பரிஸத்தின் சுகத்தில் தன்னை மறந்து இருக்கிறாயா? அப்படியானால் நீ வெற்றி பெற்றவன்.

எப்போது நீ உன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு, நீ உதவியாக இருக்கிறாயோ அப்போது உனது வாழ்க்கை, வெற்றி பெற்ற வாழ்க்கையாக அமைகிறது.

எல்லா மானிடர்களிடமும் நீ அன்பு காட்டுகிறாயா? அப்படியானால், அந்த அன்பின் அறிகுறிதான், நீ, உன் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றதின் அறிகுறி.



வியாபாரமும் ஆன்மிகமும்

சாதாரணமாக, வியாபாரம், ஆன்மிகவாதிகளால் சற்றுக் குறைவாகவே மதிப்பிடப்படுகிறது. அதுபோலவே, வியாபாரிகளால் ஆன்மிகமும், நடைமுறைக்கு ஒவ்வாத சித்தாந்தம் என்று எண்ணப்படுகிறது. ஆன்மிகம் ஒரு மனிதனின் இதயம் என்றால், அம்மனிதனின் கால்கள், வியாபாரம். இவ்வாறுதான் நம் முன்னோர்கள் கருதினார்கள்.

ஒரு தனி மனிதனும், அவனைச் சார்ந்த சமுகமும், ஆன்

மிகம் மற்றும் வியாபாரம் இல்லாமல் முழுமை பெறுவது இல்லை. வியாபாரம் லோகரீதியான செளகரியங்களைக் கொடுக்கிறது. அதே போல் ஆன்மிகம் மனதிற்கும், உணர்ச்சிகளுக்கும் சாதகமாக இருந்து, இவ்விரண்டையும் இலேசாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

ஆன்மிகம் வியாபாரத்தில் கடைபிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கங்களையும், நாணயத்தையும், கடைபிடிக்கும்படி வியாபாரிகளை வற்புறுத்துகிறது.

உடல்ரீதியிலோ, அல்லது மனரீதியிலோ, ஓர் உடல் உறுப்பை சரியாகக் கவனிக்காத கவனக்குறைவால், உடல் முழுவதும் பாதிக்கப்படுவதை, நாம் அறிவோம். அதே போல் தான் இங்கும், ஒன்றில் கவனக் குறைவாக இருந்தால், அது மற்றதைப் பாதிக்கிறது.

ஓர் ஏழையிடம், அவனது அத்தியாவசியத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யாதவரை, அவன் வயிற்றுக்குச் சோறிடாதவரை, நீ, அவனிடம், ஆன்மிகத்தைப் பற்றி, பேசிப் பயனில்லை.

ஒரு ஏழையின் வயிற்றுப் பசியும், அவனது அத்தியாவசியத் தேவைகளும், லோகாதாய செளகரியங்களை நீ பின்பற்றுவதினால் மட்டுமே பூர்த்தி செய்யப்படுகிறது.

சேவையற்ற ஆன்மிகம், ஆன்மிகமாகாது. லோகாய செளகரியங்களைத்





தவிர்த்து விட்டு, ஒருவருக்கு நீ சேவை செய்ய முடியாது. உதடுகளில் இருந்து வரும் வெறும் வார்த்தைகள் சேவை யாக முடியாது. சேவை செய்ய, உனது கால்கள் நட மாட்டத்தில் இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு செயல் திட்டங் களிலும், சிலகுறைபாடுகள் உள்ளன. குறைபாடுகளே இல் லாத செயல் திட்டங்கள் நடை முறையில் சாத்தியமில்லை. முதலாளி தத்துவம் ஏழைகளை ஏமாற்றுகிறது. அவர்களை ஊக்கு விப்பது இல்லை. பொது வுடைமை தத்துவம் ஒரு தனி மனிதனின், சிந்தனை சக்தி களை ஊக்குவிப்பது இல்லை. ஒரு தனி மனிதனின், ஆக்க பூர்வமான சக்திகளை, செயல் திறனை, அவனது முன்னேற் றத்தை உற்சாகப்படுத்தி, அவனை முன்னிலைக்கு கொண்டு வருவது இல்லை.

ஆன்மிகம், முதலாளித் தத்து வம், பொது உடைமை தத்து வம் இரண்டிற்கும், ஒரு பால மாக அமைந்து, இரண்டு தத்து வங்களும் வளர வழிகோலு கிறது.

சுதந்திரமான மனவலிமை

எப்பொழுது, மக்கள் தங்கள் கடந்த கால நிகழ்ச்சி கள் யாவும் தங்களது

சுதந்திரமான மனவலிமையால் ஏற்பட்டது என்று நினைக்கிறார்களோ, அப்போது அவர்கள் மனதுக்கத்தையும், மனவேதனைகளையும் அடைகிறார்கள்.

எப்பொழுது அவர்கள் தங்கள் எதிர்காலத்தை தங்களது விதிப் பயனில் விட்டு விடுகிறார்களோ, அப்போது அவர்கள் ஊக்கமின்மையும், செயலற்ற தன்மையும் அடைகிறார்கள். புத்திக்கூர்மையுள்ளவன் தனது இறந்த காலத்தை தனது விதிப்பயனாகவும், தனது எதிர்காலத்தை, தனது சுதந்திரமான மனவலிமையாகவும் நினைத்துச் செயல்படுகிறான்.

எப்பொழுது, நீ, உன் இறந்த காலத்தை உனது விதிப் பயனாக கருதுகிறாயோ, அப்போது அதைப் பற்றிய கேள்விகள் எழாது. உனது மனம் இலேசாக இருக்கும், சஞ்சலப்படாமல் இருக்கும், அமைதியாக இருக்கும்.

எப்பொழுது, நீ உன் எதிர்காலத்தை உனது சுதந்திரமான மனவலிமையின் மூலம் எதிர்கொள்கிறாயோ, அப்போது உன் மனம் முழுவதும், உற்சாகமும், பிரச்னைகளை நிமிர்ந்து நின்று, எதிர்கொள்ளும், ஓர் உத்வேகமும் உன்னிடம் இருக்கும்.

சிற்சில சமயங்களில்,



எதிர்பாராமல் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகள் உன் மனவலிமையை பாதிக்கலாம், மற்றும் உனக்கு மனக்கலக்கத்தையும் உண்டாக்கலாம். ஆனால் அதே சமயம் அந்த நிகழ்ச்சிகள் உனக்கு எச்சரிக்கையாகவும் இருக்கலாம். அந் நிகழ்ச்சிகள் உன் சிந்தனைச் சக்திகளையும் வளர்க்கலாம்.

அதனால் உனது இறந்த காலத்தை, உனது விதிப் பயனாகவும், உனது எதிர் காலத்தை, சுதந்திரமான உனது மனவலிமையாகவும், உனது நிகழ்காலத்தை தெய்வீகத் தன்மை பொருந்தியதாகவும் நினைத்துச் செயல்படு.



நாஸ்தீகமும், குருவும்

எப்பொழுது ஓர் மனிதன், மதிப்பீடுகள் அல்லது தத்துவங்கள் மீது நம்பிக்கை அற்று இருக்கிறானோ அது நாஸ்தீகம் ஆகும். சுத்த தன்மையுள்ள நாஸ்தீகன், ஒரு குருவிடம் வரும் போது, அங்கு என்ன நடைபெறுகிறது?

குரு முன்னிலையில், நீ உன்னையே உருவமில்லாத அருவம், மற்றும் நீ ஒன்றுமில்லாத வெற்றிடம் என்ற அனுபவத்தை உணர்கிறாய். அப்போது, உன்னிடம், அருவமான

சக்தியின் மீதுள்ள, உன் நம்பிக்கை வலுவடைகிறது.

எதை நீ இப்போதுவரை தத்துவங்களாக நினைத்து இருந்தாயோ, அதன் உண்மை நிலையை குரு உன்னை உணரச் செய்கிறார். அப்போது, நீ இதுவரை, எவையெல்லாம் திடம் பெற்றவை, நித்யமானவை, என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தாயோ, அவையெல்லாம் திடம் அற்ற, அநித்யமான ஜடப் பொருட்கள் என்று உணருகிறாய்.

அதே போல், நீ, இதுவரை, எவையெல்லாம் திடம் அற்றவை, வெறும் தத்துவங்கள் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தாயோ, அதன் நித்யத்தை நீ உணருகிறாய், அதன் சுயரூபத்தை நீ காண்கிறாய். அப்போது உன்னிடம் விவரிக்க முடியாத உணர்ச்சிகளும், நல்லது எவை, தீயது எவை, என்று பகுத்தறியும், நுண்ணிய அறிவும், உதயமாகின்றன.

அப்போது உனக்கு, அன்பு என்பது உணர்ச்சிகளில் மட்டும் இன்றி, அது எல்லா ஜீவராசிகளின் பரிணாம அடுக்குகளிலும், ஊடுருவி இருப்பதும் நிச்சயமாகிறது.

எப்பொழுது, உனக்கு, உருவமற்ற அருவமான தெய்வீக சக்திதான் எல்லாப் படைப்புகளுக்கும், மூலகாரணம் என்ற உண்மை புரிகிறதோ,





எப்பொழுது உனக்கு வாழ்க்கையின் ரகசியங்கள், எவ்வளவு ஆழமாகச் சென்றாலும் புரிந்து கொள்ள முடியாததாக ஆகிறதோ, அப்பொழுது உன் மனத்தில் உள்ள நாஸ்தீக எண்ணங்கள் எல்லாம் உடைக்கப்பட்டு சிதறுகின்றனவோ, அப்பொழுது உன் வாழ்க்கைப் பயணம் தொடங்குகிறது / ஆரம்பமாகிறது. அது நான்கு நிலைகளில், படிகளில் நிறைவு பெறுகிறது.

அதன் முதல் நிலை 'ஸ்வரூப்யா'. இது, அருவமான நிலையை, உருவமான நிலையில் காண்பது. தெய்வத்தை எல்லா உருவங்களிலும், எல்லா ஜீவராசிகளிலும் காண்பது.

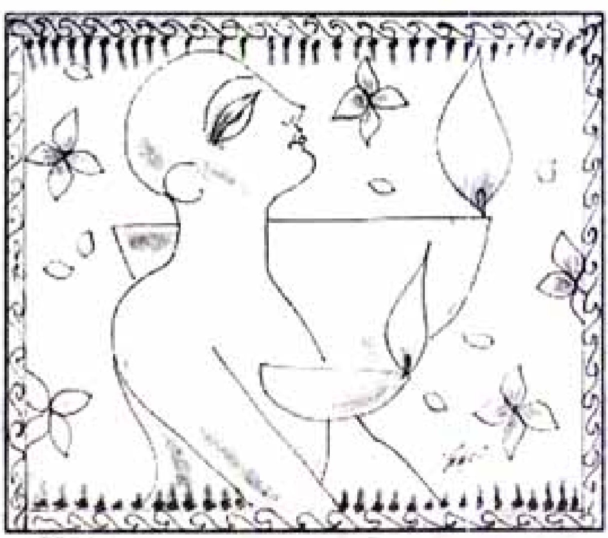
எப்பொழுதும் ஒரு மனிதன், இறைவனை, உருவமான நிலையில் விட, அருவமான நிலையில் காணவே விரும்புகிறான். ஏனென்றால், உருவமான நிலையில் ஒரு மனிதன் தனக்கும், இறைவனுக்கும் உள்ள இடைவெளி தூரத்தை உணருகிறான். இருமை நிலையை, அதாவது தானும், இறைவனும், இரண்டு உருவங்கள் என்ற நிலைமையையும், எங்கு இறைவன் தன்னை ஒதுக்கி விடுவாரோ என்ற அச்சத்தையும், மற்ற வரையறைகளையும் உணருகிறான்.

மற்றும், நமது உறக்க சமயம், மற்றும் சமாதியில் உள்ள சமயம், இவற்றைத் தவிர்த்து,

மற்ற நேரங்களில், நமது தொடர்புகள் அனைத்தும், உருவமுள்ள பொருட்களின் மூலமே நடைபெறுகின்றது. அதனால், இறைவனை நாம் உருவமாக காணாத போது, நமது விழிப்பு நிலை, தெய்வத் தன்மையை, தெய்வத்தை, ஒரு வெற்றிடமாகக் காண்கிறது.

யார் யார் இறைவனை அருவமாக ஏற்றுக் கொள்கிறார்களோ, அவர்கள் எல்லோரும், தெய்வச் சின்னங்களை தெய்வமாக நினைத்து மதிக்கிறார்கள். அவர்கள் தெய்வ சின்னங்களிடம், தெய்வத்தை விட மேலாக அன்பு காட்டுகிறார்கள். தெய்வமே வந்து ஒரு கிருஸ்துவனிடம், "நீ, உனது சிலுவையை கீழே போட்டு விடு" என்று சொன்னால் கூட, அவன் அவனது சிலுவையைக் கீழே போட்டு விட மாட்டான். அந்த அளவு மக்கள் தெய்வச் சின்னத்தை மதிக்கிறார்கள். அருவமான ஒன்றின் மீது, நீ பற்று வைக்க உருவமான ஒன்று, உனக்குத் தேவைப்படுகிறது.

இரண்டாவது நிலை, "ஸாமீப்யா" (அருகில் இருப்பது) உருவமான ஒன்றின் மிக அருகில் இருப்பதற்கு, நீ அருவமான ஒன்றை நாடுகிறாய். இது உன்னை, உலகில் உள்ள எல்லாப் படைப்புகளிடமும், ஒரு





நெருக்கத்தை உண்டுபண்ண, ஒரு சிநேக பாவத்தை உண்டு பண்ண, அழைத்துச் செல்கிறது. இந்த நிலை உன்னை, ஆண்டவன் எங்கு நம்மை நிராகரித்து விடுவாரோ, என்ற அச்சத்தைப் போக்க உதவுகிறது. ஆனால் இந்த நிலைமை நேரத்திற்கும், ஆகாய வெளிக்கும் உட்பட்டது.

மூன்றாவது நிலை 'ஸானித்யா'. நீ இறைவனை நேருக்கு நேர் காணும் நிலை. இந்த நிலையில் நீ நேரம், ஆகாயவெளி என்ற எல்லா எல்லைகளையும், தாண்டிச் சென்று விடுகிறாய்.

நான்காவதும், இறுதியும் ஆன நிலை ''ஸாயுஜ்யா''. இது, நீ, இறைவனுடன் இரண்டறக் கலந்து விடும் நிலை. அப்போது, நீயும் இறைவனும், ஒன்றாக இருப்பதை, உணர்கிறாய். அப்போது இருமை, அல்லது இரண்டு வஸ்துக்கள் என்ற நிலை மறைந்து விடுகிறது. ஒருமை, எங்கு நோக்கினும் ஒருமை, எல்லாம் ஒருமை என்ற உண்மை, ஒளிவிட்டுப் பிரகாசிக்கின்றது.

உண்மையான அறிமுகம்

ஒரு மனிதன் தன்னை, தனது வம்சாவளி, தனது மதம், தனது கலாச்சாரம், தனது நாடு, இவைகளின் மூலம்

அறிமுகப்படுத்திக் கொள்கிறான். இதற்காக, இந்தச் சாதனங்களுக்காகப் போராடுகிறான். இதற்காகவே மடிகிறான். அவன் மட்டுமல்ல, அவனைச் சார்ந்தவர்களும், இதற்காகவே மடிகிறார்கள்.

இதற்குப் பதிலாக, நமது அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளும் தன்மையை, பார்வையை நாம் சற்று விசாலமாக்கிக் கொண்டால், அப்போது நமது முதல் அறிமுகம், நாம் எல்லோரும், தெய்வத்தின் ஒரு பகுதி, தெய்வத்தின் குழந்தைகள் என்று இருக்கும்.

நமது இரண்டாவது அறிமுகம், நாம் எல்லோரும் மனிதர்கள், மனிதநேயம் கொண்டவர்கள் என்று இருக்கும்.

நமது மூன்றாவது அறிமுகம், நமது இனத்தைப் பற்றி இருக்கும். அதாவது ஆண் இனம், அல்லது பெண் இனம் இவற்றைப் பற்றி இருக்கும்.

நமது நான்காவது அறிமுகம், நமது தேசியத்தைப் பற்றி இருக்கும். அதாவது நாம் எந்த நாட்டைச் சார்ந்தவர்கள் என்பது பற்றி இருக்கும்.

நமது ஐந்தாவது அறிமுகம் நமது மதத்தைப் பற்றியதாக இருக்கும்.



இவ்வாறாக நம்மை, நாம், எவ்வாறு அறிமுகம் செய்து கொள்ள வேண்டும், என்பது நமக்குத்



தெளிவாகி விட்டால், பிறகு மனித மதிப்பீடு, கௌரவிக் கப்படும். இதற்கு மாறாக, நமது அறிமுகம், ஒரு குறிப்பிட்ட மதம், அல்லது தேசியம், இவை களைப் பற்றியே இருக்குமேயா னால், அப்போது நாம் முதன் முதலாகத் தெய்வீகத்தைச் சார்ந்தவர்கள், தெய்வத்தின் குழந்தைகள் என்பதையும், இரண்டாவதாக நாம் எல்லோ ரும் மனிதப் பிறவிகள், மனித நேயம் கொண்டவர்கள் என்பதையும் மறந்து விடு கிறோம். அதன் மூலம், துன்பத் தையும், இன்னும் பல சிக்கல் களையும், நமக்கும் நம்மைச் சார்ந்தவர்களுக்கும், வரவழைத் துக் கொள்கிறோம்.

எவ்வாறு நம் அறிமுகத்தை நிலைப்படுத்துவது என்பதில் நாம் கவனமாக இருக்க வேண் டும்.

நம்மைச் சுற்றியுள்ள எல் லாமே மாறுதல் அடைகின் றன.

நமது உடல், நமது மனம், நமது முக்கியத்துவங்கள், நமது நண்பர்கள், நமது விரோதிகள், எல்லாம், எல்லோரும் மாறுதல் அடைந்து கொண்டே இருக் கிறது, அல்லது இருக்கிறார்கள். இந்த மாறுதலை நாம் அடையா ளம் காண்பதற்கு, ஒரு குறிப் பிட்ட புள்ளி தேவைப்படு கிறது. அதுதான் நீ.

அதுதான் நீ

அஞ்ஞான தூக்கத்திலிருந்து விழித்துக் கொள். அப்போது பரந்த அறிமுகத்தை நீ உணர்வாய். அந்த அறிமுகம் உனது ஆண் அல்லது பெண் என்ற இன எல்லைக்கு அப்பாற்பட்ட, மகத்தான அறிமுகமாக இருக்கும். உன்து அறிமுகம், தெய்வீக சக்தியின் ஒரு சிதறல் நீ, என்று இருக்கும். நீ வெறும் மாமிசமும், எலும்புக்கூடும் உருக்கொண்ட ஒரு மாமிச பிண்டம் அல்ல, நீயே தெய்வீக சக்தி, நீயே வாழ்க்கை.

இந்த நிலையை நீ அடைவதற்கு, உனக்கு, ஞானம் தேவைப்படுகிறது. ஞானத்தின் மூலம், நீயே தெய்வீகச் சக்தி என்று அறிகிறாய். மற்றும், நீ, பரமாத்மாவின் சிதறலான ஒரு ஆத்மா என்றும், அந்த ஆத்மா உள்ள வரைதான் நீ ஜீவாத்மாவாக இப் புவியில் இருக்க முடியும் என்பதையும், நீ அறிகிறாய்.

மனசாட்சியைத் தூண்டும் காரணமும் நீதான் என்பதை நீ அறிகிறாய். இந்த ஒரு பரந்த அறிமுக நிலையை, நீ அடையும் போது, உனது தவறான அறிமுகம் கரைந்து, மறைந்து, விடுகிறது. உன் மனம் தெளிவு பெற்று விடுகிறது.

வேத ரிஷிகளின் வாக்கு வாக்கியமாக உருப்பெறும்





போது அது, அந்த வாக்கியம் 'தத்துவமஸி' ''நீதான் அது'' ஆகிறது.

வெறும் அமினோ அமிலமும், கரியமில வாயுவும், புரதச் சத்துக்களும், சேர்ந்த ஆண் பெண் இனத்திற்கு உட்பட்ட, மனித உருவம் அல்ல நீ. அதற்கும் மேலானது உன்னிடம் இருக்கிறது. ஆம் தெய்வீகச் சக்தி உன்னிடம் இருக்கிறது. ஆன்மா உன்னிடம் இருக்கிறது. பேரானந்தம் உன்னிடம் இருக்கிறது. அளவிட முடியாத அன்பு உன்னிடம் இருக்கிறது.

அன்பே கடவுள், கடவுள் தான் அன்பு இந்த இரண்டும், மேற்பார்வையில் சற்று சிக்கலாக தோன்றினும், இவை இரண்டும் ஒன்றுதான்.

எப்போது நீ உன் மானசீகமான குருவின் அருகில் வந்து அமருகிறாயோ, அப்போது உன்னில் ஒரு சிலிர்ப்பு ஏற்படுகிறது. அப்போது குரு உன்னிடம் கேட்கிறார், நீ உன்னை என்னவென்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறாய்? உன் உடல்தான் நீயா? உன் எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும், உன் மனதில் நீ வடித்திருக்கும் உருவமும்தான் நீயா?

இல்லை, இல்லை, இல்லை. தவறாக நினைத்து விடாதே. எந்த ஒரு அன்பை நீ உணருகிறாயோ, எதனால் உனக்கு உன்னுள் மெய்சிலிர்ப்பு ஏற்பட்டதோ, அதுதான் நீ. ஆம் அதுதான் நீ.

காரணமும் நம்பிக்கையும்

அன்பு என்பது வெறும் உணர்ச்சிகள் அல்ல, அது வாழ்க்கையின் நித்யம்.

காரணம் என்பது நமக்குத் தெரியும் பொருட்களைச் சுற்றி இயங்குகிறது. நம்பிக்கை என்பது நமக்குத் தெரியாத, மற்றும் நமக்குப் புலப்படாத ஒன்றின், ஆதார சுருதியாக இயங்குகிறது.

காரணங்கள் மறுபடியும், மறுபடியும் ஏற்படக்கூடியவைகள். நம்பிக்கை என்பது புதிது. புதிதாகத் தோன்றக்கூடிய, நிரூபணத்தின் எல்லைக்கு அப்பாற்பட்ட ஓர் எண்ணக் குவியல். காரணம் என்பது அன்றாடம் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளின் மீது ஆதாரப்பட்டுள்ளது. நம்பிக்கை என்பது துணிகரமானது. பின்விளைவுகளையும் சந்திக்கத் தயாராக இருக்கும், மனத்திண்மையில் ஏற்படுவது. இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று எதிர்மாறானது. ஆனால் இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் படர்ந்தது.

நம்பிக்கை இல்லாமல் இருப்பது என்பது, மகிழ்ச்சியற்ற, எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இல்லாத ஓர் நிலைமை. நம்பிக்கை, உடனுக்குடன், மனதில் ஒரு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. காரணங்கள் உன்னை உன் எண்ணத்தில் திடமாகவும், நியாயமுள்ள நிலையிலும்,





வைத்திருக்கின்றன. நம்பிக்கை இல்லாமல், எந்த ஓர் அதிசயமான நிகழ்ச்சியும், நடைபெறுவது இல்லை.

நம்பிக்கை உன்னை எல்லைக்கோட்டிற்கு அப்பால் அழைத்துச் செல்லுகிறது. நம்பிக்கையின் மூலம் உன்னால் இயற்கையின் நியதிகளைக் கூட, மாற்றி அமைக்க முடியும். ஆனால் உனது நம்பிக்கை பரிசுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். நம்பிக்கை என்பது காரணங்களுக்கு அப்பாற்பட்டது. உனது காரணங்களின் மீது கூட, நீ நம்பிக்கை வைக்க வேண்டிய, நிர்பந்தம் சில சமயம் ஏற்படுகிறது.

நம்பிக்கையும், காரணமும், ஒன்றில்லாமல் மற்றொன்றால், நிலைத்து இருக்க முடியாது. ஒவ்வொரு காரணமும், நம்பிக்கையின் மீது ஆதாரப்பட்டுள்ளது. எப்போது காரணம் அல்லது நம்பிக்கை உடைந்து போகிறதோ, அப்போது கலக்கமும், கலவரங்களும், தோன்றுகின்றன. பல சமயங்களில் இது, முன்னேற்றத்திற்கு ஒரு அடிக்கல்லாகவும் அமைகிறது. நம்பிக்கை மற்றும் காரணம் இரண்டையும் சமாளித்துக் கொண்டு கீழே விழுந்து விடாமல் நடக்கும் ஒரு பயிற்சி உனக்குத் தேவை.

இரண்டுவிதமான நம்பிக்கைகள் உள்ளன. ஒன்று பயத்தின் மீதும் சுயநல ஆசைகளின் மீதும், தற்காப்பு அற்ற ஒரு நிலைமையின் மீதும்,

ஆதாரப்பட்டுள்ள நம்பிக்கை; மற்றொன்று பரிசுத்தமான அன்பில் ஆதாரப்பட்டுள்ள நம்பிக்கை. உதாரணமாக தாய்க்கும் சேய்க்கும் இடையில் உள்ள நம்பிக்கை, குருவுக்கும் சிஷ்யனுக்கும் இடையில் உள்ள நம்பிக்கை.

அன்பின் மீது ஆதாரப்பட்டுள்ள நம்பிக்கை எப்போதும் உடைவதில்லை; ஆனால் பயத்தின் மீதும் சுயநல ஆசைகளின் மீதும், ஆதாரப்பட்டுள்ள நம்பிக்கை, ஆட்டம் காண்கிறது.

நாஸ்தீகன் தனது காரணங்களின் மீது, ஆதாரப்பட்டுள்ளான். அதே சமயம் தெய்வ நம்பிக்கை உள்ளவன், தனது நம்பிக்கையின் மீது ஆதாரப் பட்டுள்ளான்.

தெய்வ நம்பிக்கை உள்ளவன் தெய்வத்தை ஒரு இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாலிஸியாக கருதுகிறான். தன்னைச் சிறந்தவனாக தானே எண்ணிக் கொள்கிறான். கடவுளின் கண்களுக்கு முன்பு, "நான்" அல்லது "மற்றவர்கள்" என்ற பாகுபாடு இல்லை. எல்லோரும் அவருக்குச் சமமானவர்கள்தான்.

வாழ்க்கையின் நித்யங்களைக் காணும் போது தன் கண்களை மூடிக் கொள்வது நியாயமானது என்று நாஸ்தீகன் கருதுகிறான். மரணம், நாஸ்தீகன் மற்றும் ஆஸ்திகன் இருவரையும் ஆட்டம் காண வைக்கிறது. மரணத்தை மிக அருகில்





சந்திக்கும்போது நாஸ்தீகனின் கண்கள் திறக்கின்றன. நம்பிக்கை உடையவனின் நம்பிக்கை சிதறுகிறது.

யோகி மற்றும் சிறந்த புத்திமான் எவைகளினாலும் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கிறான்.

அவன் காரணம் மற்றும் நம்பிக்கை இவைகளின் எல்லைகளைத் தாண்டி, அதற்கு அப்பால் சென்று, தன்னிறைவு அடைகிறான்.

*****

ஐந்து விதமான ஓய்வின்மைகள்

ஐந்து விதமான ஓய்வின்மைகள் இருக்கின்றன.

முதல் விதமான ஓய்வின்மை, நீ இருக்கும் இடத்தைச் சார்ந்தது. அந்த இடம் உனது வீடு அல்லது மற்ற இடமாகவும் இருக்கலாம். அந்த இடத்தை விட்டு நீ அகன்று விட்டால், உனக்கு அந்த ஓய்வின்மையின் உணர்வு குறைந்து, மனம் இலேசாக இருக்கும்.

அதே போல் பிறருடன் பேசுவதும், பாடுவதும்; குழந்தைகளுடன், விளையாடுவதும், மனம் விட்டுச் சிரிப்பதும், அந்த இடத்தில் உள்ள ஓய்வின்மை தன்மையைக் குறைத்து விடும். பேசும் போதும், பாடும் போதும் ஏற்படும் அதிர்வு அலைகள் அங்கு இருக்கும் ஓய்வின்மைத் தன்மையை குறைத்து விடும்.

இரண்டாவது ஓய்வின்மைத்

தன்மை நமது உடலைப் பொறுத்தது. உடம்புக்கு ஒவ்வாத உணவுகளை, உட்கொள்ளுதல், வாதத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகளை உட்கொள்ளுதல், முறை தவறிய நேரங்களில் உணவு உட்கொள்ளுதல், தேகப்பயிற்சி செய்யாதிருத்தல், அதிக நேர உழைப்பு, இவைகள் எல்லாம் உடல் ஓய்வின்மைக்கு, காரணங்களாக அமைகின்றன. இதற்கு சிகிச்சைகள், உடற்பயிற்சி செய்தல், உழைப்பில் ஒரு சமநிலையை கொண்டு வருதல், தாவர உணவுகளையே கூடுமானவரை உட்கொள்ளுதல், ஓரிரு நாட்கள் பழரசங்கள் மட்டுமே அருந்துதல். இவைகள் உடல் ஓய்வின்மையைக் குறைக்கும், அல்லது கட்டுப்படுத்தும்.

மூன்றாவது வகை ஓய்வின்மை மனத்தைப் பொறுத்தது. இதற்கு காரணங்கள் ஆசைகள், மனத்தில் உதிக்கும் வலுவான எண்ணங்கள், விருப்பு, வெறுப்புக்கள், ஆகியவை ஆகும். வாழ்க்கையைப் பரந்த கண்ணோட்டத்தில் காணுதல், தன்னைப் பற்றிய அறிவு, மற்றும் விழிப்பு நிலை பொருட்களின் நிலையற்ற தன்மையை உணருதல், இவைகளின் மூலம் மனத்தின் ஓய்வின்மைத் தன்மையை குறைக்கலாம் அல்லது கட்டுப்படுத்தலாம். உன்னால் எல்லாவற்றையும் பெற்று விட முடியுமானால், அந்த மனத்திண்மை





உனக்கு இருக்குமேயானால் பின், இந்த ஓய்வின்மை தன்மை எதற்கு? யாருக்கு?

எல்லாவற்றையும் அடைந்த பிறகு நீ மரிக்கப் போகிறாய். வாழ்க்கை, மற்றும் மரணம் இவைகளைப் பற்றிய அறிவு, உன் மீது உனக்குள்ள திடநம்பிக்கை, இறைவனின் மீது உனக்குள்ள நம்பிக்கை, இவைகள் உனது மன ஓய்வின்மையைக் குறைக்கும், அல்லது கட்டுப்படுத்தும்.

நான்காவது வகை ஓய்வின்மை உணர்ச்சிகளைப் பொறுத்தது. எந்த அளவு அறிவும் இதைக் குறைக்கப் பயன்படாது. கிரியா மட்டுமே, உன் உதவிக்கு வரக்கூடியது. கிரியா செய்வதின் மூலம், உணர்ச்சிகளால் ஏற்படும் ஓய்வின்மையைக் குறைக்கலாம். அதே போல் குருவின் தரிசனமும், ஒரு சிறந்த புத்திமான், அல்லது துறவி இவர்களின் அறிவுரைகளும், உணர்ச்சிகளால் ஏற்படும் ஓய்வின்மையைய, குறைத்து விடும். அப்போது, மன ஓய்வின்மையின் தன்மை குறைவதால், மனம் அமைதியாகும்.

ஐந்தாவது ஓய்வின்மை மிகவும் அரிதாக ஏற்படக்கூடியது. அது உனது ஆத்மாவின் ஓய்வின்மை. எப்போது நீ எல்லா இடங்களிலும் வெற்றிடத்தைப் பார்க்கிறாயோ, எப்போது உனக்கு எல்லாம் அர்த்தமற்றதாகத் தெரிகிறதோ, அப்போது நீ உன்னை மிகவும் அதிர்ஷ்டசாலி என்று நினைத்துக் கொள். இந்த ஒரு விரக்தி

யான நிலைமை - ஓய்வின்மைத் தன்மை உனது ஆத்மாவைப் பொறுத்தது. அதனால் இந்த ஓய்வின்மைத் தன்மையை போக்க நினைக்காதே. இதிலிருந்து விலகிக் கொள்ள நினைக்காதே.

இந்த ஓய்வின்மைத் தன்மையை ஆலிங்கனம் செய்து கொள். இதை வரவேற்க கற்றுக் கொள்.

இதை விரட்டியடிக்க மக்கள் எல்லாவித முயற்சிகளையும் செய்கிறார்கள். தாங்கள் இருக்கும் இடத்தை மாற்றுகிறார்கள், தங்கள் வேலையை, மற்றும் தங்கள் பங்குதாரர்களை மாற்றுகிறார்கள். இதைச் செய்கிறார்கள், இந்த முயற்சி பயன் தராவிடில், மற்ற முயற்சிகளைச் செய்கிறார்கள். இவர்களின் இந்த முயற்சிகள் எல்லாம், கொஞ்ச நேரத்திற்கு வேண்டுமானால் அவர்களின் ஆத்ம, ஓய்வின்மையைத் தவிர்க்கலாம், மற்றும் குறைக்கலாம்; ஆனால் நிரந்தரமாக அல்ல. அவர்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சிகளின், பயன்கள் அதிக நேரம் நிலைத்து நிற்பது இல்லை.

இந்த ஆத்மாவின் ஓய்வின்மைதான் உன்னை ஆத்மார்த்தமான பிரார்த்தனையில் ஈடுபடச் செய்கிறது. இந்த விலைமதிக்க முடியாத ஓர் அரிய பொக்கிஷத்தை அடையத்தான், தெய்வீக நிலையை அடையத்தான், உனது அந்தராத்மா ஏங்குகிறது.





சத்சங்கமும், ஞானம் பெற்ற மகான்களின் தரிசனமும், உனது ஆத்ம - ஓய்வின்மையிலிருந்து உன் மனதை அமைதியுறச் செய்கிறது.

✦✦✦✦✦

ஒரே கடவுள், ஒரே உண்மை, ஒரே உலகம்!

இன்று இந்த உலகம் ஒரு நெருக்கடியை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருப்பதை நான் பார்க்கிறேன். அடிப்படையாக மக்கள் தம்மை அடையாளம் காட்டிக் கொள்வதில் இது ஒன்றாகும். எல்லாவற்றிற்கும் பொதுவான பிரம்மாண்ட சக்தியின் அங்கம்தான் நாம் என்ற அடிப்படை அடையாளத்தை மறந்து, மக்கள் குறுகிய மனப்பான்மையுடன் தம்மை ஆண்-பெண், இனம், மதம், நாட்டுடன் அடையாளம் காட்டிக் கொள்கிறார்கள். இவ்வாறு, வரையறையோடு அடையாளங் காட்டிக் கொள்வதுதான் பிணக்கு, போர்களுக்கு வழிகோலுகிறது. இன்று உலகம் முழுவதும் மதத்தின் பெயரால் போர்கள் நடைபெறுகின்றன.

ஒவ்வொரு மனிதனும் இத்தகைய குறுகிய அடிப்படையான எல்லா அடையாளங்களையும் விட மேம்பட்ட அடையாளம் உள்ளவன். முதலாவதாக நாம் தெய்வத்தின் ஒரு பகுதி, இரண்டாவதாக நாம் மனிதர்கள், மனித குடும்பத்தின்

அங்கத்தினர்கள் என மிக உயர்ந்த அடையாளத்தைக் காட்டிக் கொள்ள முடியும். இறைவனின் படைப்பில் முழு மனித இனமும் ஒன்றுதான்.

ஃஃஃஃ

ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

உன்னைச் சுற்றிலும் ஒரு இணக்கமான சூழ்நிலையை எப்படி உருவாக்குவது என நீ அறிந்து கொள்வது அவசியம். சுற்றுப்புறம் உன்னை உருவாக்குகிறது என நீ நினைக்கலாம்; ஆனால், உண்மையில் நீ உன் சுற்றுப்புறத்தை உருவாக்குகிறாய். எது இருந்ததோ, அது இருக்கிறது என்று பார். எது இருக்கிறதோ அதை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு இரண்டு வழிகள் உள்ளன. முதலாவது, நிகழ்கணம் தவிர்க்க முடியாதது என்பதை ஏற்றுக் கொள்வது. எப்படி நிகழ்ந்திருக்க வேண்டுமோ, அப்படித்தான் நிகழ்ந்திருக்கிறது. அது வேறுவிதமாக இருக்க முடியும். இருப்பதை ஏற்றுக் கொண்டு அமைதியடையும் போதுதான், எதையும் பலனுள்ளதாக நீ மாற்றி அமைக்க முடியும்.



இரண்டாவது, மற்றவர்களை அவர்கள் இருக்கின்றபடியே ஏற்றுக் கொள்வது. அவர்கள் எவ்விதமாக நடந்து கொண்டாலும், அந்தக் கணத்தில் அவர்கள்



நடந்து கொண்ட விதம்தான் சிறந்தது என் அறிந்து கொள். பகுத்து ஆராய்பவனாக இரு. அவர்கள் செயல்களுக்குச் சாத்தியமான விளக்கங்களைக் கண்டுபிடி. அதே சமயத்தில் உன் செயல்களுக்கும் பொறுப்பு ஏற்றுக் கொள், இவ்வாறாக, ஏற்றுக் கொள்ளுதல் சக்திவாய்ந்ததாகிறது; உன்னுடைய சுற்றுப்புறமும் இணக்கமானதாகிறது.

இதயத்தின் மொழி மௌனம்

உண்மையில் இதயத்திற்கு ஒரு மொழியும் தேவையில்லை. அதனுடைய துடிப்பே, முழு படைப்புடன் உன்னை இணைக்கிறது.

மனம் எதைப் பெற்றுள்ளதோ அதற்கும், எதைப் பெற்றில்லையோ அதற்கும் குறைபடுகிறது. மணமாகாத பல ஆண்கள், தமக்குத் தகுதியான ஒரு வாழ்க்கைத் துணை கிடைக்கவில்லையே என்று குறைபடுகிறார்கள். மணமான பலர், தாங்கள் மணமாகாது தனித்து இருந்தபோதே நன்றாக இருந்தது என்று குறைபடுகிறார்கள். வேலையில் இருப்பவன் தன்னுடைய வேலை மிகக் கடினமாக உள்ளது, மிகவும் சுமையாக உள்ளது என்று குறைபடுகிறான். வேலையில் இல்லாதவன், தனக்கு வேலை இல்லை என்று குறைபடு

கிறான். குறைகூறுபவன் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் குறைகூற முடியும்.

இறைவன் மனிதனைப் படைத்த போது ஒவ்வொரு சிறிய காரியத்திற்கும் தனக்கு உதவி செய்யும்படி மனிதன் கேட்டுக் கொண்டான்.

''சரி'' என்று ஒப்புக் கொண்டு இறைவன் மனிதன் அழைத்தபோதெல்லாம் சென் றான். ஆனால், இறைவனை வரும்படி வேண்டுபவன் இறை வன் வந்தால், ''இப்போது வர வேண்டாம். சற்று தாமதமாக வா. நீ வெகு சீக்கிரமாக வந் திருக்கிறாய்'' என்பான். இறை வன் வராவிட்டால்,

''நான் உன்னைப் பல முறை அழைத்துள்ளேன். நீ இவ்வளவு தாமதமாக வந்திருக் கிறாயே''

என்று குறைசொல்வான்.

இதனால் இறைவனுக்கு உண்மையிலேயே சலிப்பு ஏற் பட்டது. எங்கேயாவது சென்று ஒளிந்து கொள்ளலாம் என்று இறைவன் விரும்பினான். ஆனால் அதுவும் அவ்வளவு எளிதாக இல்லை. சந்திர மண்டலத்திற்குச் சென்றாலும் மனிதன் அங்கும் வருவான் என்று அவனுக்குத் தெரியும்.

இந் நேரத்தில், இறைவன் ஒரு மெய்ஞானியைச் சந் தித்தான். ''மனிதனின் இதயத்தில் ஒளிந்து கொள். அதுதான் அவன் என்றும் போகாத இடம்'' என்று மெய்ஞானி இறைவனின்





காதில் மெதுவாகச் சொன்னான். அந்நாளிலிருந்து இறைவன் மனிதனின் இதயத்தில் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறான்.

இறைவனைத் தேடி இதயத்திற்குச் செல்பவர்களால் குறை கூற முடியாது. எல்லாக் குறைகளும் வீழ்ந்து விடும்.

நல்லவன் ஒருவன் தொடர்ந்து இடைவிடாது மனஉளைச்சலுடன் இருந்தால், தூங்காது இருந்தால், வேண்டுமென்றே மனஉளைச்சலுக்கு ஆளாக்கப்பட்டால், அவன் முழுஞானியாக இருந்தால் மாத்திரமே விழிப்படைகிறான். இல்லையெனில், அவன் வெறியனாகக்கூடும்.

ஒரு குருவும், ஒரு சீடனும் பல கிராமங்களுக்குச் சென்று மக்களுக்கு போதனையும், உதவியும் செய்து வந்தனர். ஆனால் மழைக் காலம் வந்த போது பிரயாணம் செய்வது கடினமாக இருந்தது. ஆகவே, அவர்கள் மலையுச்சியின் மேலிருந்து அவர்களது குடிசைக்குத் திரும்பினர். அவர்கள் திரும்பி வந்த போது, அவர்களுடைய குடிசையில் பாதி பெரும் புயலினால் அடித்துச் செல்லப்பட்டிருந்தது. குருவுடன் இருந்த சீடனுக்குக் கோபம் வந்தது.

"எனக்காக இந்த ஒரு சிறிய குடிசையைக் காப்பாற்ற உன்னால் முடியாதா? நானும் என்னுடைய குருவும் தன்னலமற்று உன்னுடைய வேலையைச்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka Supplement to the Mangayar Malar July 2004 issue

செய்து கொண்டிருக்கிறோம். எல்லோருக்கும் உதவுகிறோம். மக்கள் நீ மிகவும் கருணையுள்ளவன் எனச் சொல்கிறார்கள். ஆனால் உன்னால் எங்களுடைய இந்தச் சிறிய குடிசையை - எங்களுக்கு நிழல் தருவதைக் காப்பாற்ற முடியவில்லை" என்று ஆகாயத்தை நோக்கிக் கத்தினான்.

ஆனால், குரு என்ன சொன்னார் தெரியுமா? குரு அந்தக் குடிசையைப் பார்த்து மிக மகிழ்ச்சி அடைந்தார். "நாங்கள் தூங்குவதற்கு என்று நீ ஒரு இடத்தை எங்களுக்காகக் காப்பாற்றி வைத்துள்ளாய். புயல் முழுக் குடிசையையும் அடித்துக் கொண்டு போயிருக்க முடியும். ஆனால், நீ எங்களிடத்து எவ்வளவு கருணையுள்ளவன், அன்புள்ளவன். நாங்கள் இருப்பதற்கென்று சிறு இடத்தைக் காப்பாற்றி வைத்துள்ளாய்" என்று சொன்னார். அவருடைய இதயத்திலிருந்து நன்றிப் பெருக்கெடுக்க அவர் பாடவும், ஆடவும், தியானிக்கவும் ஆரம்பித்தார்.

உன்னுடைய பேரனுக்கோ, மகனுக்கோ, மகளுக்கோ பிறந்த நாள் கொண்டாட்டம் என்றால் எல்லா அலங்காரங்களும் செய்ய நீ மிகவும் சுறுசுறுப்பாக உன்னை வேலையில் ஈடுபடுத்திக் கொள்கிறாய். ஆனால் எவ்வளவு தான் ஏற்பாடுகள் செய்தாலும் இன்னும் சற்று சிறப்பாகச் செய்யலாமே என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. ஏனெனில் அவற்றையெல்லாம் நீ அன்பினால் செய்கிறாய். நீ எதையும் அன்பினால் செய்யவில்லையென்றால், "ஓ நான் இவ்வளவு செய்தேனே" என்று உணரக்கூடும். அதுதான் எல்லா துன்பங்களுக்கும் ஆரம்பம். "நான் இவ்வளவு செய்தேன்" என்று மனம் சொல்லும் போது, அது குறைகூற ஆரம்பிக்கிறது. குறைகளே வாழ்வைப் பெரும் சுமையாக்குகிறது.

நன்றி :
சில படங்கள் **"Sri Sri Ravishankar : The Way of Grace-- www.SriSri.com"** என்கிற இணையதளத்திலிருந்து பெறப்பட்டவை.





உயர்ந்த பட்டு
பருத்தி இணைப்பில்
பாரம்பரியத்தின்
புதிய வடிவம்

• Saris • Dress Materials
• Co-ordinate Dupattas

• Cottons: Chettinad / Mangalagri /
Kanchi / Pune / Bengal
• Silks: Tussar / Raw / Spun
• Kalamkari & hand-block prints

Kalpastree

Store timings: Mon - Sat 10.00 am - 8.00 pm

ınai 600 086 Ph:

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka

